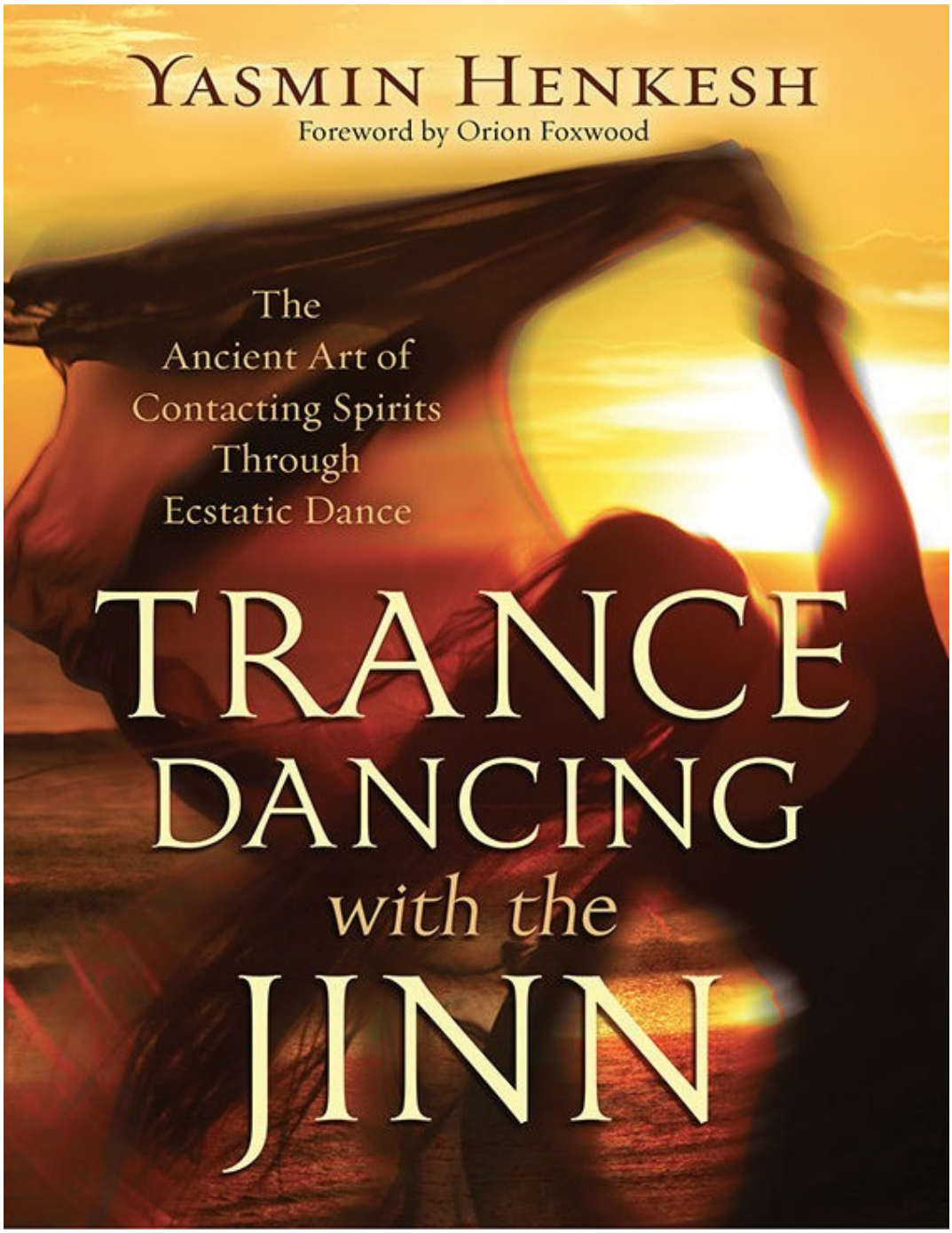

YASMIN HENKESH
Foreword by Orion Foxwood
The
Ancient Art of
Contacting Spirits
Through
Ecstatic Dance
TRANCE
DANCING
with the
JINN

Yazar Hakkında

Yasmin Henkesh, kırk yılı aşkın süredir kabare ve folklorik Orta Doğu dansı deneyimine sahip, kendini işine adamış bir performans sanatçısı, öğretmen, eğitmen ve atölye eğitmenidir. Performans sanatçısı olarak, özellikle uzun yıllar yaşadığı Mısır'da olmak üzere, dünyanın dört bir yanındaki izleyicileri büyülemiştir. Sabah, Ahmed Adaweya, Walid Toufic, Mohammed Al Azabi, Hassan Abou El-Saoud, Mona Said, Sahar Hamdi, Fifi Abdo ve Shoo Shoo Amin gibi Arap süperstarlarıyla aynı sahneyi paylaşmıştır. Öğretmen olarak, öğrencilerin doğal ritimleri ve tutkularıyla bağlantı kurmalarına yardımcı olan canlı, eğlenceli ve canlandırıcı dersler sunmaktadır. Atölyeleri, derinlemesine araştırmaları, bölgenin dans tarihine hakimiyeti ve kolay anlaşılır hareket açıklamalarıyla büyük beğeni toplamaktadır. Evlat edindiği ailesi, Kahire'nin Muhammed Ali Caddesi müzisyenlerinin uzun bir soyundan gelmektedir ve Sands of Time Music etiketiyle yayınlanan albümlerinde duyulabilir. *"Trance Dancing with the Jinn"* ilk kitabıdır.

YASMIN HENKESH
Foreword by Orion Foxwood

The Ancient Art of Contacting
Spirits Through Ecstatic Dance

TRANCE DANCING *with the* JINN

Llewellyn Yayınları
Woodbury, Minnesota

Telif Hakkı Bilgileri

Cinlerle Trans Dansı: Vecd Dansı Yoluyla Ruhlarla İletişime Geçmenin Kadim Sanatı © 2016 Yasmin Henkesh.

İçindekiler

Orion Foxwood'un önsözüyle.

Giriş

Birinci Bölüm : Trans

Bölüm 1 : Trans Hali Nedir?

Bölüm 2 : Trans Tarihi

Bölüm 3 : Deneyimin Transı

Bölüm 4 : Trans Bilimi

İkinci Bölüm : Alkollü İçecekler

Bölüm 5 : Ruh Konuşuyor

Bölüm 6 : Cinler

Bölüm 7 : Zar

Bölüm 8 : Allah

Üçüncü Bölüm : Kinetik Trans Teknikleri

Bölüm 9 : Nasıl Hazırlanılır

Bölüm 10 : Nasıl Isınılır

Bölüm 11 : Zikir Nasıl Yapılır

Bölüm 12 : Zar Nasıl Yapılır

Bölüm 13 : Nasıl Dönülür

Bölüm 14 : Nasıl Sakinleşilir

Çözüm

Ek 1 : Surelerin Vahiy Sırası

Ek 2 : Orta Doğu Trans Müziği

Ek 3 : Şeyha ve Zar Töreni Hazırlıkları
Ek 4 : Zar Kuruluşları Özeti
Sözlük
Kaynakça
Sanat Eseri Kredi Listesi

Orion Foxwood'un önsözüyle.

Ne kadar güzeller!	*Uzuvları daha beyaz*
Lordlar	*Ay ışığı huzmelerinden daha*
Tepelerde yaşayanlar,	*Onlar daha hızlılar.*
Çukur tepelerde.	*Mart rüzgarından daha şiddetli.*
Yüzleri çiçek gibi.	*Gülerler ve mutludurlar.*
Ve nefesleri rüzgârdır.	*Ve bunlar korkunç:*
Çimenlerin arasında kıpırdanıyor	*Mızrakları titrediğinde*
İçi beyaz yonca ile dolu.	*Her yeşil kamış titrer.*

Fiona Macleod'un *Ölümsüz Saat* adlı eserinden

Bu şiir, birçok Kelt baladının, öyküsünün, halk masalının ve halk geleneğinin konusu olan "Efendi Olanlar" adlı ruhlar sınıfından bahseder. Bunlar ayrıca "Peri", "Parlayanlar" ve "Barış Halkı" olarak da bilinirler. Ancak bu figürler, modern medya ve çocuk masallarındaki minyatür veya kaprisli figürler değildir. Hayır, bunlar rüzgar kadar gizemli ve fırtına bulutları kadar uğursuz, biçim dünyası ve insanlık alanı arasında iç içe geçmiş bir varoluş alanında yaşayan güçlü ruhlardır. Bu şiirde sunulan Peri tasviri, imgelerinin şeytanlaştırılmasından ve önemsizleştirilmesinden önceki geleneksel görüşü yansıtır ve onların gücünü, güzelliğini ve müthiş varlığını anlatır. Bu unsurlar ve insanlık üzerindeki derin etkileri, Orta Doğu'daki kuzenleri olabilecek cinlerle paylaştıkları özelliklerdir.

Periler ve cinler, yeryüzünün oyuk yerlerinde (mağaralar, oyuklar vb.) yaşamaları, gizli veya gizemli bilgilere sahip olmaları ve insanlarda bilinç durumlarını değiştirme yeteneğine sahip olmaları gibi başka ortak özelliklere de sahiptirler; bu da bizde hem korku hem de saygı uyandırır. Bununla birlikte, insan/peri ittifaklarının önemini öğreten birçok yazar varken, cinlerin bütünlüğünü ve insan/cin ittifakının değerini ve önemini savunan çok az kişi vardır. Bu ve daha birçok nedenden dolayı, Yasmin böyle bir ses olmaya çağrılmıştır.

Şu anda dikkatimizi çeken ve türümüzün kolektif olarak iyileşebilmesi için onlarla yeniden bağlantı kurmamız konusunda acil tavsiyelerde bulunan

birçok "görünmez varlık" (ilahlar, cinler, periler, melekler, yüce insan ataları, doğa ruhları ve diğer ruhani varlıklar dahil) bulunmaktadır. Onlar, tıpkı kadim ve yerli insan atalarımızla yaptıkları gibi, onlarla birlikte yaratıcı ortaklıklara girmemiz için bize davetler gönderiyorlar. Bireysel benliğimizle ve Dünya'da bizimle birlikte yaşamı paylaşan küresel aileyle (insan ve diğerleri, görünen ve görünmeyen) sağlıklı bir yaşam ilişkisi kurma ve/veya yeniden kurma konusunda hayati bilgiler ve rehberlik içeriyorlar .

Bu çağrıya güç veren artan aciliyet duygusu, kısmen zehirli kimyasal ve enerjik kirleticilerin artan seviyeleri ve insanlığın yaşamı destekleyen ekolojik sistemlere verdiği zarardan kaynaklanmaktadır; bu durum, yaşam formlarını (insanlar da dahil olmak üzere) tehlikeye atmakta veya yok etmektedir. Kısacası, insanlıkla paylaşılan, *ancak insanlığın sahip olmadığı bir gezegen üzerindeki etkilerimizi sürekli olarak dikkate almayı ihmal ettik* . Dünyanın her yerli bilgelik geleneğinin yüzyıllardır öğütlediği gibi, bu dünyayı sadece beş duyuyla gözlemlenebilen ve mevcut bilim tarafından sınıflandırılabilen yaşam formlarıyla değil, aynı zamanda kolayca gözlemlenemeyen varlıklarla da paylaşıyoruz. Cinler ve periler gibi birçoğu, yaşamın daha ince nitelikleri ve iyileştirme ve yardım etme güçleri hakkında bilgiye sahiptir.

Yasmin, benzer veya aynı bir eylem çağrısı için cinler tarafından yönlendiriliyor. On yıllarca süren titiz araştırmalar sonucunda, geleneksel folkloru örneklemekle kalmayıp, okuyucuya trans ve en sevilen eşlikçilerinden biri olan dans yoluyla bilinci değiştirerek cinlerin varoluş katmanlarına erişme olanağı sunan zengin bir bilgi birikimini belgeledi ve bütünleştirdi. Bu, özellikle insan olmamış ruhlarla sağlıklı bir etkileşimi desteklemek için, görünmez varlıklarla ortaklığa çağrılan herkes için büyük değer taşıyacaktır. Yasmin, trans türleri, transın doğası ve değişmiş bilinç hallerinin belirti ve semptomları hakkında güncel ve anlaşılır bilgiler sunarak (daha geniş algı aralıklarını kullanırken aşinalık ve güven oluşturmak için yararlı), okuyucuya ruhlarla temas kurulabilecek bilinç aralıklarına geçişte ortaya çıkan içsel algı eşiklerine dair işaretler veriyor. Bu tür tartışmalar, ince duyuları geliştirmede, değişmiş bilinç durumuna geçme yöntemlerinde ustalaşmada ve ardından orada paylaşılan bilgileri geri getirip yorumlamada son derece faydalıdır.

Kitabı okurken, Yasmin'in cinlere, onların geleneklerini koruyan kaynak kültürlere ve temas aracı olarak kullanılan kutsal trans dansına duyduğu sevgi ve saygıyı hissedebilirsiniz. Kitabı, okuyucunun bugün kendi kültüründe uygulanan "yaşayan bir geleneğe" adım atabileceği edebi bir

kapı açıyor. Bu ve diğer gerçek yaşam deneyimlerinden örnekler sayesinde, cinlerin canlı varlığı neredeyse elle tutulur hale geliyor. Yasmin, Mısır'da uzun yıllar araştırma yaparak ve kendini kültüre kaptırarak geçirdi ve insan/cin etkileşimini kurmak, kesmek veya hafifletmek için belirli trans türlerine girme ve çıkma konusunda geleneksel tekniklere bizzat tanık oldu. Bu, eserinin özellikle önemli bir yönüdür, çünkü bir öğreti , ancak içine dalma, uygulama ve bütünleştirme yoluyla gerçekleşen bir öğretmenin yaşamında *canlı değilse* , ruhtan yoksundur. Bu ruh olmadan, öğretmenler veya yazarlar yalnızca kelimeleri ve bilgileri aktarabilir, ancak öğretileri gerçekten aktif bir farkındalığa dönüştüren nüansları ve incelikleri aktaramazlar. Ancak bununla birlikte, öğrenciyi salt zihinsel kurguların ötesine taşıyarak geleneğin ve cinlerin canlı varlığına götüren bir bilgelik aktarabilirler. Yasmin buna ‚_konuyla ilgili detaylı akademik araştırmalarını ve kişisel deneyimini ekleyerek, elinizde tuttuğunuz paha biçilmez mücevheri yaratıyor.

İnsanlıkla etkileşime girmek için ortaya çıkan tüm yol gösterici ruhlar arasında cinler en çok kötülenenlerdir. Cinlerin kutsal yönü ve onlarla etkileşim kurmanın yolları hakkında çok az kitap vardır, hatta hiç yoktur. Yasmin bize böyle bir kitap sunuyor ve içimizdeki farkındalık alanına erişmenin açık, bilimsel temelli ve pratik yollarını sunarak kitabın modern dünyadaki faydasını genişletiyor. Çünkü burası "ilahi olanın dans pisti"dir.

Şimdi, insanlar bana sık sık zararlı ruhların olup olmadığını, ya da daha doğru bir ifadeyle, "bizimle uyum içinde olmayanların" var olup olmadığını soruyorlar. Elbette varlar! Ama zararlı insanlar da var ve bu yüzden tüm insanlığı dışlamıyoruz. Öyleyse, incelikli duyularımızı geliştirmek sorumluluğunu üstlenirsek, bize sunabilecekleri çok şey varken neden cinleri dışlayalım? Bu ayırt etme yeteneğini, yani hangi ruhların içsel ruhumuzla uyumlu olduğunu ve hangilerinin olmadığını hissetme yeteneğini, tıpkı bizim için en iyi insan arkadaşını ve hangisinin olmadığını ayırt etme yeteneğini geliştirdiğimiz gibi geliştirmeliyiz. İnsan/ruh etkileşiminde incelikli duyuların gelişmesinin başka faydaları da vardır. Hayattaki diğer incelikleri, örneğin insan etkileşiminde her gün karşılaştığımız güçlü görünmez güçleri, sevgiyi, özgünlüğü, bağlantıyı ve şefkati daha iyi anlamamızı sağlar. Böylece görünmez olanla etkileşim, hayata çok fazla yaşam katıyor!

Umarım, kutsal görünmez varlıkların bir biçimiyle temasa geçmiş daha fazla insan, ortak dünyamızın iyiliği için, şifa, sihir ve bilgelik ittifakları kurmak ve yeryüzündeki yaşamımızın başlangıcından beri insanlıkla paralel

bir mistik yolculukta yürümüş en yardımcı rehber ruhlardan bazılarına ses vermek üzere bir tür "temaslar toplantısı"nda bir araya gelir . Cinler adına konuşamam, ancak peri geleneğimin öğretilerinin rehber gücü olan ruh eşim Brigh, perilerin, insanlığın dünyanın birçok ekosistemine verdiği zarardan dolayı bozulmuş olan canlı ağdaki bağlantı ipliklerini onarabileceğini açıkça belirtmiştir. Ancak ayrıca bize "Davetsiz gelmeyeceğiz" diye de bildiriyor.

Bence Yasmin, ben ve bu kitabın okuyucuları, hep birlikte yaratıcı bir eylem çağrısına kulak veriyor ve yanıt veriyoruz. Kutsal ruhlar dünyası, mesajına ses bulmak ve eldeki iş için yolu açmak için eş zamanlı ve mistik yollarla sihrini gerçekleştiriyor. Yasmin ile ilk karşılaşmam, onların harika yöntemlerinin mükemmel bir örneği. Size, Kutsal tarafından bir araya getirilen ve şimdi ellerinizde tuttuğunuz bu hazineyi ortaya çıkaran bir Peri Kahini ve bir Cin Bilge Kadın hakkında gerçek bir hikaye anlatayım…

Maryland'de soğuk, bulutlu bir kış günüydü ve sevgili dostum, saygın Orta Doğu dansçısı ve dans antropoloğu Artemis Mourat'ın evinde ruhsal okumalar yapıyordum. Artemis, arkadaşı Yasmin'in o gün bir okuma için randevusu olduğunu söyledi. Yasmin ve son derece disiplinli öğretim tarzı hakkında her şeyi duymuştum ve ona zaten saygı duyuyordum. Randevu saati yaklaştı ve uzun, zarif saçlı ve ince yapılı, ışıl ışıl bir kadın içeri girdi; arkadaş olacağımızı, çok yakın arkadaş olacağımızı, insan ve "öteki" arkadaşlık alanında meslektaş olacağımızı biliyordum. Havada, bu okumanın farklı bir ruhun sesi olduğunu bana bildiren güçlü bir enerji vardı… ve gerçekten de güçlüydü! Ruh eşim ve geleneğim aracılığıyla çalışan güçlü güçler, Yasmin'in cinlerin sesi olmak için çağrıldığını son derece açık bir şekilde ortaya koydu. İnsanlığın Tanrı'nın Dünya gezegeni için sahip olduğu vizyona, yani Cennet'e ulaşmasına yardımcı olmak istiyorlar.

Peki, türümüz olarak bulunduğumuz noktadan (Dünya üzerindeki yaşamın bir üyesi olarak ilişkilerimizden kopuk bir durumdan) gezegen, kendimiz ve doğanın geri kalanı için daha sağlıklı bir duruma nasıl geçebiliriz? Bana göre, Yaratıcının tüm yaşam için olan sevgisinin ve vizyonunun görünen ve görünmeyen her şeyden ve aradaki eşiklerden nasıl aktığının derin farkındalığına geri dönmeliyiz. Kutsal görünmezler, insan bilincini yaşamın samimi tarafına geri döndürmeye yardımcı olmak için buradalar.

Şimdi sizi, önünüzde duran bu kalın kitapta farkındalığınızı yönlendirmeye bırakıyorum. Bilge ve ilham verici bir yazar ve insan ile doğanın ortak yaratıcı biliminde öncü olan Machaelle Small Wright'ın dediği gibi, "Sadece görünmeyeni görebilenler imkansızı başarabilir."

Bir dakikadan kısa bir sürede kendinden geçti—kelimenin tam anlamıyla. Bir saniye önce kolları havada savruluyordu, bir sonraki saniye ise yerde baygın yatıyordu. Müzisyenler durakladı, kız kardeşi onu destekledi, başı bir ipin ucunda sallanan bir top gibiydi. Rattler ellerini şakaklarına bastırdı ve boynunu bir o yana bir bu yana çevirdi. Sonra kollarından çekti. Birisi yüzüne gül suyu serpti. Kendine gelmesi zaman aldı; çok uzaktaydı. Ancak on beş dakika sonra tekrar ayakları üzerinde, dans ediyordu. Onu ele geçiren kişi müziği beğendi ve şarkıdan mahrum kalmasına izin vermedi. Başka bir zar ne zaman bulacaklarını kim bilebilirdi ki?

giriiş

Ruh ele geçirme olayı, dünyanın dört bir yanındaki diğer kültürlerde olduğu gibi birçok Mısırlı için de gerçektir. Mısır'da ve başka yerlerdeki Zar uygulayıcıları, *zar* (*cinlerin bir alt türü*) adı verilen görünmez varlıkların, katı bedenlerin duyumsamalarına -damarlarda akan kan ve sinirlerde atan elektriksel uyarılara- özlem duyduğuna ve bu arzularını tatmin etmek için Dünya'nın canlılarına sızdığına inanırlar. İsimleri kültürden kültüre değişebilir, ancak *işleyiş biçimleri* aynı kalır. Dikkat çekmek için ev sahiplerini hasta ederler, ancak dansla tetiklenen trans hallerinde varlıkları kabul edildikten sonra, zararlı faaliyetlerini durdururlar ve insanlarıyla simbiyotik ilişkiler kurarlar. Örneğin Brezilya'da, ruhlara zar veya cin yerine *orisha denir* , ancak yine de trans dans ritüelleri sırasında eğitimli inisiyelere inerler. Haiti'de, *loa'lar* aynı şekilde, çılgın davul çalma eşliğinde Vodun uygulayıcılarını ziyaret ederler. Batı Afrika'da, *bori'ler* Bali ve Vietnam'daki ruh ele geçirme olaylarına benzer şekilde, gece boyu süren dans törenlerinde ortaya çıkarlar. Yerli Amerikalı şamanlar, Sibiryalı meslektaşları gibi, vurmalı çalgılar eşliğinde yapılan vizyon arayışları sırasında hayvan rehberleriyle konuşurlar. Ve dünyanın dört bir yanındaki rave partilerinde, birçok genç yetişkin, yüksek sesli, vurmalı çalgılar eşliğinde gece boyunca trans halinde dans ederken ruhlar görür. Evet, Dünya, görünmez varlıkların canlı yaratıklarda yaşadığına veya yüksek sesli ritmik müzik çalındığında ortaya çıktığına inanan insanlarla dolu.

Bu inanç, Paleolitik çağda, daha yüksek düzeyde bilinç, sanat ve müzikle birlikte türümüzle birlikte evrimleşti. Peki dans olmadan müzik ne anlama gelir? Sonuçta, Paleolitik *Homo sapiens* anatomik olarak modern insanlardı. Beyinleri, bizimkilerle aynı "bağlantılar" boyunca aynı elektriksel uyarıları üretiyordu. Bizim gibi uyuyor ve rüya görüyorlardı. Dolayısıyla, zaman zaman vizyonlar da görmüş olmalılar. Ve eğer günümüz insanları uzun süreli dans ettikten sonra ruhlar görüyorsa, ilk dansçıların da onları görmüş olması mantıklıdır. Bu ilk vizyonerler, kabileleri için şaman veya kahin oldular; görünmez dünyaları ziyaret eden, sakinleriyle iletişim kuran ve paha biçilmez bilgilerle geri dönen Seçilmiş Kişiler oldular. Ve bu yabancılar

becerilerini başkalarına öğrettiklerinde, öğrencileri de deneyimleri doğruladılar; çünkü beyinleri benzer şekilde tepki veriyordu.

Sonunda, vizyonlar nesilden nesile sözlü olarak aktarılan ve insanlığın ilk metinlerinde yer alan mitlere dönüştü. *Gılgamış Destanı* (MÖ 2500) ve *Piramit Metinleri* (MÖ 2400), yüzyıllarca süren şamanik yolculuklardan elde edilen imgelere, büyülü güçlere ve öteki dünyadan gelen varlıklara dayanmaktadır. Tek bir yaratıcı güce olan inanç ortaya çıktığında, Tanrı, yeryüzündeki canlıların katı bedenlerinden, değişmiş bilinç anlarında kısa süreliğine görülen meleklere, iblislere, tanrılara, tanrıçalara ve ruhlara kadar yaşamın canlandırıcı kıvılcımından sorumlu kabul edildi. Diğerleri buna katılmadı. Tek bir yaratıcı olmadığını, yalnızca çok sayıda ruh olduğunu veya daha sonra Rönesans ile birlikte hiç ruh olmadığını, yalnızca bilimsel mantığın olduğunu savundular. Bu nedenle, yirmi birinci yüzyılda, tek bir (görünmez) varlığa olan inanç oybirliği olmaktan çok uzaktır. Bununla birlikte, bir şeye inananların sayısı, inanmayanlardan çok daha fazladır.

Günümüzde, beynin anatomisi üzerine yapılan araştırmalar, insanların bilinç durumlarında neden görünmez şeyleri gördüklerini aydınlatıyor. Kanıtlar, insan beyninin problem çözme, doğaçlama veya ritmik müzik dinleme gibi sınırlı bir düşünce kümesine odaklandığında (konsantre olduğunda) veya ezici, monoton veya duygu uyandırıcı uyaranlarla bombardımana tutulduğunda, önemli olduğunu düşündüğü şeyleri izole ettiğini ve geri kalanını görmezden gelmeye başladığını gösteriyor. Bu nedenle trans sırasında algı değişiyor. Odak daraldıkça, beyin gereksiz uyaranları işlemeyi durdurur ve özellikle eleştirel düşünme ve öğrenilmiş engellemenin merkezi olan prefrontal korteks bölgeleri olmak üzere, gerekli görmediği bölgelerden gelen sinyalleri engeller. Bu azalma çok önemlidir. Filtrelenmemiş bilginin bilinçaltına girip çıkmasına ve alışılmadık sinaptik bağlantıların (yani yeni fikirlerin) oluşmasına olanak tanır. Bu değişmiş zihinsel işlem, "transın" özüdür.

Bütün insan beyinleri böyle mi çalışıyor? Bu süreç kontrol edilebilir mi? Gerçeklik gerçekten de zihin durumumuza veya sinir uçlarımızı saran kimyasallara bağlı olarak mı değişiyor? Vizyonlar gerçek mi? Beynimizin mantıksal, engelleyici kısımları devre dışı kaldığında ruhlar gerçekten bizimle iletişim kurmaya mı çalışıyor? Yoksa her şey sadece bir halüsinasyon mu?

Umarım bu kitabın sonunda, kişisel deneyimlerinizden yola çıkarak bu soruların birkaçına cevap bulabilirsiniz. Elbette herkes aynı sonuçlara

varmayacaktır, ancak fikir birliği önemli değil. Önemli olan yolculuktur. Bilim insanları sürekli olarak yeni bilgiler keşfediyor. Bugün bilinmeyen şey yarın tamamen açık olabilir.

Şahsen, modern beyin araştırmalarından elde edilen bilgilerle desteklenen Orta Doğu transa geçme tekniklerinin, pratikle birlikte neredeyse herkesin kinetik veya hareketli (yani dans eden) transı deneyimlemesine olanak sağladığını gördüm. İşin püf noktası, hareketlerin sizi kişisel olarak nasıl etkilediğini keşfetmektir. Herkes farklı tepki verir, ancak çoğu insan benzer dönüm noktalarıyla karşılaşır. Bölgenin trans ritüelleri - Sufi dönme, Sufi zikir ve zar trans dansı - özellikle etkilidir. İlk ikisi, erkekler tarafından yapılır (Türkiye'de artık kadınlar da dönüyor), İslam ve Allah'ın veya Tanrı'nın ilahi ruhuyla ilişkilidir. Üçüncüsü olan zar, kadınlar tarafından cinlerle iletişim kurmak için yapılır ve bunun örnekleri kitap boyunca serpiştirilmiştir. Ancak zarda sıklıkla elde edilen değişmiş bilinç derinliği, yani "ele geçirilme", kolay elde edilen veya durumun iyileştirici ve meditatif özelliklerinden yararlanmak için gerekli değildir. Ayrıca, kontrol edilmesi zordur, bu nedenle Üçüncü Bölüm'de, "Nasıl Yapılır" bölümünde, yalnızca daha hafif "berrak trans" tekniklerini sunuyorum.

Kitabın Birinci ve İkinci Bölümleri, transın tarihini, gerçek trans hislerini, "değişmiş bilinç hallerinin" ardındaki bilimi ve yukarıda bahsedilen üç Orta Doğu trans ritüeliyle ilişkili ruhları, yöntemleri ve dini gelenekleri inceliyor. Transın, özellikle şifa amacıyla kullanımı, insanlığın atalarından kalma, belki de orijinal dini inanç sistemlerine dayanmaktadır. Ne yazık ki, birçok gelenek yakında sonsuza dek kaybolabilir. Örneğin, zar kültü, hem modernite hem de köktenci İslam'ın ilkelerini aşındırmasıyla yok olmaya yüz tutmuştur. Belki de bir nesil sonra, eşsiz tarih öncesi maneviyatı, müziği ve ritimleriyle birlikte tamamen ortadan kaybolacaktır.

Bununla birlikte, cinler, İslam'ın yaklaşık iki milyar Müslümanı için hâlâ çok canlı bir unsurdur çünkü Kur'an, İncil gibi, görünmez varlıkların varlığını doğal kabul eder. Ve genel olarak ruhlar Orta Doğu'da popüler bir konu olsa da, cinler özellikle İslam'ın kutsal kitabındaki önemleri nedeniyle yüksek bir statüye sahiptir. Şeytanın Müslüman versiyonu olan İblis, "cinlerden"dir[2]; farklı cinler ise "doğru yolda" olup Muhammed'e en karanlık anında umut vermiştir. Gördüğünüz gibi, tıpkı insanlar gibi, iyi/kötü spektrumunun her iki ucunda ve aradaki tüm gri alanlarda yer alırlar.

Peki siz ne düşünüyorsunuz? Görünmezlere inanıyor musunuz yoksa onları cahil bir geçmişten kalma modası geçmiş bir gelenek olarak mı

görüyorsunuz? Ya kendiniz görmek için güvenli, ilaçsız bir yolunuz olsaydı? Yöntem pratik gerektirse ve muhtemelen ilk denemenizde başarılı olamasanız bile, denemek için yeterince meraklı olur muydunuz? Teknikler zor değil. Manevi bir doğaya sahip olan ve egzersizden hoşlananlarınız bunları oldukça keyifli bulacaktır. Dans etmeyi sevmeyenleriniz... belki de değil! Ama bundan sonra gelenler, kelimenin modern anlamıyla "dans" sayılmaz zaten. "Kinetik meditasyon" daha iyi bir tanımlama. Daha da önemlisi, kaybedecek neyiniz var? Birkaç kilo mu? Hareketler kendinizi daha iyi hissetmenizi bile sağlayabilir - ama denemeden bilemezsiniz.

[İçindekiler]

1. Piramit *Metinleri,* Beşinci Hanedanlık dönemine ait bir ve Altıncı Hanedanlık dönemine ait birçok piramit duvarında bulunan diriliş büyülerinin bir derlemesidir.

2 Kur'an 18:50: “Meleklere, ‘Âdem’e secde edin’ dediğimizde, İblis hariç hepsi secde ettiler. İblis cinlerdendi ve emri çiğnedi. Sen onu ve soyunu, sana düşman oldukları halde, Benim yerime koruyucu edinecek misin?”

3 Kur'an'ın 72. Suresi, *Cinler* Suresi'ne bakınız .

BİRİNCİ BÖLÜM
Trans

Cinlerle Dans Etmek—Bir Zar Hadra

Kahire, Mısır

Taksi bizi mobilya bölgesinin kalbinde, Muhammed Ali Caddesi'ndeki İslam Müzesi'nin yanına bıraktı. Sahte XIV. Louis sandalyelerle dolu arabalar yolu tıkamıştı. Döşemelik dolgu malzemesi dolu arabaları çeken eşekler kaldırıma yayılmıştı. Arabaları takip ederek müzenin arkasındaki marangoz atölyelerinin labirentine girdik, aletlerle, yaldızlı koltuklarla ve plastik ambalajlara sarılmış barok kanepelerle dolu derme çatma ortaçağ kulübelerinin arasından yolumuzu bulduk. Sonunda, harap dört katlı bir binanın önünde durduk. Merdiven boşluğundan heyecanlı bir sohbet yankılanıyordu. Toplanmış kanepeler ve bir yatak çerçevesiyle dolu bir sahanlığa çıktıkça ses daha da yükseldi.

Siyah örtüler giymiş yaşlı kadınlar, daracık iki odalı bir daireye girmemize izin vermek için kenara çekildiler. Çocuklar koridorda koşuştururken anneleri kapının yanında sohbet ediyordu. Öğleden sonra güneş ışığıyla yıkanan oturma odası, duvarlara dizilmiş yirmi mavi metalik katlanır sandalye dışında mobilyadan arındırılmıştı. Tabla *davulu ile açık tutulan balkon kapısı* , ana sokağa ve batan güneşe bakıyordu. Tavanı çok renkli ampuller süslüyordu.

bir sunak, *kursi al-arousa* (veya "taht") kurulmuştu. Bu, bir çarşaf ve beyaz dantel bir masa örtüsüyle örtülmüş bir tabureden başka bir şey değildi. Ancak altında, genç bir zar ruhu olan Rouqash için hazırlanmış, patlamış mısır, yer fıstığı, kızarmış nohut ve folyoya sarılmış sert şekerlerle dolu metal bir kap gizliydi. Üzerine şeker serpilmiş bir pideyle örtülmüş başka bir şeker kasesi daha vardı. Ve hepsinin üzerinde, kırmızı lateks veya kanla bulaştırılmış kum dolu bir boya kutusuna sokulmuş, üç metrelik krem rengi bir mum yükseliyordu. Yerde, kursinin iki yanında iki kutu daha vardı; birinde mor bir mum, diğerinde koyu yeşil bir mum. Arkalarındaki duvarda, ailenin ölmüş reisi olan ailenin Altın Çağ'dan kalma bir fotoğrafı asılıydı.

Kırk ila altmış beş yaşları arasındaki beş kadın, odanın yıpranmış oryantal halısının üzerinde bağdaş kurarak oturmuş, sigara içiyorlardı. Yanlarında, çapı yaklaşık 60 cm olan büyük çerçeveli davullar, paslanmış bir tütsü kabı ve bir kase kırmızı tütsü (bakhur *) bulunan ezik bir alüminyum lavabo duruyordu* . Kadınlar bol, çok

renkli pamuklu elbiseler, yani galabeyalar giymişlerdi . Saçları kulaklarının arkasına bağlanmış siyah tüllerle ve başlarına veya boyunlarına dolanmış uzun siyah eşarplarla örtülüydü. Bunlar, Yukarı Mısır'ın Saidi bölgesinden gelen kadın zar müzisyenleri olan Harim Masri (veya Firqa Saidi) idi ve sahne alması planlanan üç gruptan ilkiydi.

hadra için bile büyük bir sorun çıkacaktı …

1

Trance nedir?

Ve böylece Görünmezler alemine yolculuğum başladı. Ama hikayeyi bitirmeden veya görünmez dünyaya nasıl gideceğinizi göstermeden önce, önce bazı temel bilgileri gözden geçirmek istiyorum. Tıpkı birçok insan ırkı olduğu gibi, her biri kendine özgü enerji imzalarına sahip sayısız Görünmez kabile de Dünya'yı doldurmaktadır. Melekler ve insan atalarının ruhları (ölülerin ruhları) en bilinenleridir, ancak bölgesel varlıklar (cinler ve periler gibi) da mevcuttur. Ayrıca trans ve içinde yaşadığımız görünür dünya hakkında birkaç temel konuyu da ele almak istiyorum; maddenin doğası ve beynimizi neyin çalıştırdığı gibi. Fizik ve biyoloji muhtemelen bir dans kılavuzuna başlamak için en iyi konular değil, ancak ruh dünyasıyla karşılaşmak hazırlık gerektirir ve bilgi güçtür. Bunu olabildiğince kısa ve acısız hale getirmeye çalışacağıma söz veriyorum.

Evrenin var olduğunu biliyoruz çünkü atalarımız, evrenin maddesini ve yaydığı elektromanyetik radyasyonların (radyo dalgaları, ışık, X ışınları vb.) bir kısmını algılayan duyu organları geliştirdiler. Ancak, ister inanın ister inanmayın, bu madde, yani bizlerin yapıldığı madde, evrenin kuralının istisnasıdır. NASA'nın web sitesine göre, “Dünyadaki her şey, tüm aletlerimizle gözlemlenen her şey, tüm normal madde... Evrenin yüzde 5'inden daha azını oluşturuyor.” Geri kalanı “tamamen bir gizem. Ama önemli bir gizem. Evrenin yaklaşık yüzde 68'inin karanlık enerji olduğu ortaya çıktı. Karanlık madde yaklaşık yüzde 27'sini oluşturuyor.” [4] Bu enerji ve maddeye “karanlık” denmesinin nedeni, ışığı (fotonları) yansıtmamaları veya elektromanyetik kuvvetlerle etkileşime girmemeleridir. Onların varlığını yalnızca Albert Einstein'ın genel görelilik teorisiyle yönetilen yerçekimi üzerindeki etkilerinden biliyoruz. Aslında, evrenimizi birbirinden uzaklaştıran şey karanlık enerjidir; karanlık madde ise galaksileri yerinde tutan ve birbirinden ayrılmalarını engelleyen uzaydaki devasa kafesi oluşturur . [5] Yüzde 5'imize gelince... farklı hallerde bulunur; katı, sıvı, gaz ve plazma (toprak, su, hava ve ateş). İlk üç hal kolayca gözlemlenebilirken

(buz, su ve buharı düşünün), dördüncü hal olan plazma daha az belirgindir. Yine NASA'dan:

> [Plazma], elektronların (negatif yüklü) ve iyonların (elektron kaybetmiş ve pozitif elektrik yüküne sahip atomlar) bir karışımıdır. Gaz, sıvı veya katı değildir; maddenin dördüncü halidir. Plazma genellikle gaz gibi davranır, ancak elektriği iletir ve manyetik alanlardan etkilenir. Astronomik ölçekte plazma yaygındır. Güneş plazmadan oluşur, ateş plazmadır, floresan ve neon lambalar plazma içerir. NASA Marshall Uzay Uçuş Merkezi'nde plazma fizikçisi olan Dr. Dennis Gallagher, "Evrenin yüzde 99,9'u plazmadan oluşuyor" diyor. "Uzaydaki çok az madde Dünya gibi kayadan oluşuyor.

Plazma, varlığımız için her zaman hayati önem taşımıştır. Kur'an'da geçen bir ifadeyle (" *marij an-nar* ", alevin ucu), "dumansız ateş", insansı atalarımıza yiyecek, ışık, ısı ve koruma sağlamıştır ve gezegen ölçeğinde soluduğumuz havayı korur. Plazma, dış atmosferden Kuzey ve Güney kutuplarındaki manyetik girdaplar ve manyetik alanımızdaki yırtıklar yoluyla Dünya'ya iner. Ve plazma yanma (ateş) sürecinde ortaya çıksa da, mutlaka "sıcak" değildir. Gök gürültülü fırtınalar sırasında yerden ve gökyüzünden birbirine doğru uzanan plazma parmakları, birleşene ve içlerinden bir elektrik akımı geçene kadar (şimşek) tamamen fark edilmeden geçer!

Tamam, şimdilik fizik bu kadar yeter. Sizi bunaltmak istemiyorum, ama çevremizdeki dünya hakkında (bilim insanları da dahil olmak üzere) ne kadar az şey bildiğimizi vurgulamak istedim. Umarım daha sonra, transın beyin mekanizmaları veya katı olmayan yaşam formlarının olasılığı gibi potansiyel olarak tartışmalı konuları ele alırken bunu aklınızda tutarsınız.

Peki, Trance Nedir?

Önce zor soruları sormaktan daha iyisi yok! Harvardlı filozof, psikolog ve fizyolog William James bir keresinde şöyle yazmıştı: “Normal uyanık bilincimiz, yani rasyonel bilinç dediğimiz şey, yalnızca özel bir bilinç türüdür; oysa etrafında, en ince perdeyle ayrılmış, tamamen farklı potansiyel bilinç biçimleri yatmaktadır.” [7] Ancak size “rasyonel bilinç” perdesini nasıl ayıracağınızı öğretmeden önce, önce onun ötesinde ne olduğunu konuşmalıyız.

Gerçek şu ki, önde gelen bilinç araştırmacıları bile transın ne olduğunu veya nasıl oluştuğunu kesin olarak söyleyemiyorlar; ancak bazı iyi fikirleri

var. Ve sürekli olarak yeni bilgiler ortaya çıkıyor. Bir diğer gerçek ise, farklı bilinç biçimlerini deneyimlemek için nörobiyolojiyi anlamanız gerekmediğidir, ancak bazı temel bilgiler zihni rahatlatmaya yardımcı olur. Ve zihinsel teslimiyet transa geçiş için gerekli olduğundan, temel bilgilere aşina olmak süreci kolaylaştıracaktır.

Başlamadan önce, "trans" kelimesinin sizin için ne anlama geldiğini düşünmek için bir dakika ayırın. Eğer korku uyandırıyorsa, bu, değişmiş bilinç eşiğini aşmanızı engelleyebilir. Daha önce trans deneyimi yaşamış olanlar, ilk karşılaşmalarını yeniden yaşamaya çalışsınlar. Zombiler veya hipnotize edilmiş sihirbaz yardımcıları gibi görüntüler canlandıran acemiler için... transın, Mesmer veya Freud tarafından sorunlu veya hasta kişileri analiz etmek için "keşfedilmiş" yeni bir numara olmadığını anlayın. Bu, *Homo sapiens'in* türümüzün başlangıcından beri geliştirdiği doğal bir olgudur. Ve her yerde mevcut olduğu için (tüm insanlar zihinsel manzaralarını değiştirebilir, ancak bazıları bunu diğerlerinden daha iyi yapar), Darwin'in doğal seçilim teorisine göre, altta yatan biyoloji, evrimimizin başlarında hayatta kalmamıza katkıda bulunmuş olmalıdır. Ama nasıl? Modern insanlar bu yeteneği neredeyse hiç kullanmıyor. Yoksa kullanıyorlar mı?

Bu, "trans" kelimesini nasıl tanımladığınıza bağlıdır.

Pekala, o zaman sözlükte cevap aramalıyız, değil mi? Ne yazık ki, "trans "ın en yaygın tanımı "değişmiş bilinç hali"dir; bu, birçok insan için birçok anlama gelebilen, hatta akıl hastalığını bile kapsayan belirsiz bir genelleme ifadesidir. Ve bu tanım, hayal kurarken, müzik dinlerken, televizyon izlerken, meditasyon yaparken, konsantre olurken, dua ederken, hipnoz altındayken veya derin gevşeme halindeyken ortaya çıkan durumları tanımlasa da, uyku, koma gibi bilinçsiz durumlar ve bipolar bozukluk veya şizofreni gibi kişilik bozukluklarını da tanımlar . Bunların hepsi "değişmiş bilinç halleridir".

Bu da başka bir soruyu gündeme getiriyor: Neyden değiştirilmiş? "Rasyonel bilinçten" mi? Bir şeyi değiştirmek, normal bir temel durumu, "psikolojik bir benlik duygusunu ve bu benliğin bedenimizle özdeşleşmesini" ima eder. [8] Değişmiş bilinç halleri derin, hafif veya hatta fark edilmeden geçebilir (örneğin, araba kullanırken müzik dinlediğiniz için bir çıkışı kaçırmak gibi), ancak aynı zamanda kontrol edilebilir veya kendi başlarına bir yaşam kazanabilirler. Kendiliğinden ortaya çıkabilir veya tetiklenebilirler. Aslında, birçok farklı bilinç düzeyi ve türü, toplumun

normal veya "rasyonel" tanımına uymadıkları için aynı "değiştirilmiş" sepete atılıyor.

Dolayısıyla, amacımız doğrultusunda hem normal hem de değişmiş durumları tanımlamamız gerekiyor... ve "yarı bilinçli bir durum" gibi basit, belirsiz bir ifade yeterli olmayacaktır. Bununla birlikte, "trans" kelimesinin etimolojisi -Latince *transir* , "geçmek, aşmak", yani yaşamdan ölüme geçiş- önemli bir ipucu veriyor: bir koridor veya ara sokak gibi bir geçide girme, yani bir girdaba girme gibi temel bir duyumun tanımı. Collins İngilizce Sözlüğü (10. baskı) biraz daha fazlasını sunuyor: "Bir kişinin çevrenin farkında olmadığı veya görünüşte farkında olmadığı, gönüllü hareket kaybı, katılık ve dış uyaranlara karşı duyarsızlıkla karakterize edilen herhangi bir zihinsel durum" -acı gibi. Ancak trans dansı veya diğer kinetik trans biçimleri hareketi engellemez, bu nedenle bu açıklama da işe yaramaz... Collins ayrıca "dünyevi düzeyde geçici bir bilinç kaybına neden olacak kadar yoğun bir coşku veya mistik emilim hali"nden ve modern bir kullanım olarak "hipnotik etkiyi hedefleyen, tekrarlayan ritimlere sahip bir tür elektronik dans müziği"nden de bahseder.

Gördüğünüz gibi, "trans" terimi çok çeşitli fiziksel ve zihinsel semptomları kapsar ve genellikle başka bir değişmiş bilinç terimi olan "ekstazi" ile eşdeğer tutulur.[9] Ancak bu iki kelime aynı değildir. Collins'e göre ekstazi, "yüksek bir zevk, neşe vb. hali; coşku", "herhangi bir türden yoğun bir duygu" (örneğin "öfke ekstazisi"), "peygamberlik ilhamı hali" (İbrani peygamberlerinde olduğu gibi) veya "3,4-metilenedioksi-metamfetamin; MDMA: uyarıcı görevi gören ve halüsinasyonlara neden olabilen güçlü bir uyuşturucu" için argo bir terim anlamına gelir. Encyclopedia *Britannica* da ekstaziyi Orta Doğu dervişleriyle ilişkilendirir ve Sufizmi "Müslümanların Tanrı'nın doğrudan kişisel deneyimi yoluyla ilahi sevgi ve bilginin gerçeğini bulmaya çalıştığı mistik bir İslami inanç ve uygulama" olarak tanımlar. Mistisizmi uygulayanlar genellikle ekstaziyi ilahi deneyim veya Yaratıcı ile birleşme olarak anlarlar. Sonuç olarak, her iki terim de değişmiş bilinç hallerini tanımlar, ancak ekstazi yoğun duyguları içerirken, trans hali sakinleştirici duygularla (meditasyon) tetiklenebilir. Bununla birlikte, her iki durum da ortak bir özelliğe sahiptir: dar bir şekilde odaklanmış dikkat. Konsantrasyon ne kadar yoğun olursa, hal o kadar derin olur.

Yeterince tanım yaptık. Zaten bunlar sadece dış belirtileri özetliyor. Normal bilinç durumunu değişmiş bilinç durumundan gerçekten ayırt etmek için sözlük tanımlarından çok daha fazlasına ihtiyacınız olacak. Ama daha

ileri gitmeden önce, kapsamımızı biraz daraltıp trans ağacının sadece bir (büyük) dalına odaklanmam gerekiyor.

Statik Meditasyon vs. Kinetik Trans

Trans hali, nasıl ortaya çıktığına göre iki genel kategoriye ayrılır: statik ve kinetik. Başka bir deyişle, hareketsiz veya hareketli (sessizce oturmak veya yüksek sesli müzikle dans etmek) ya da beynin az uyarılması veya aşırı uyarılması. Yirminci yüzyılın trans uzmanı Gilbert Rouget'nin açıkladığı gibi, meditasyon yalnızlık, dinginlik ve sessizlik içinde uygulanırken, kinetik trans genellikle müzik ve yoğun aktiviteyle birlikte toplumsal bir çerçevede uygulanır. Kurumsallaşmış dini trans, transa geçen kişiyi sesle bombardıman ederek duyusal aşırı uyarımı içerir. Meditasyon ise, duyusal girdilerin bombardımanını dindirmeyi amaçlar. Kinetik trans duygusal iken, meditasyon duyguyu aşmayı hedefler. [10]

Özetle, kinetik trans, hareketsiz oturmaktan nefret eden insanlar için idealdir. Duyuları harekete geçirir: işitme, görme, denge, kas koordinasyonu ve tütsü kullanıyorsanız koku alma duyusu. Kalp atışını, kan akışını, oksijenlenmeyi (oksijen alımını), metabolizmayı ve sıvı atılımını hızlandırır (statik meditasyonun tam tersi). Beynin elektriksel uyarılarını harici bir kaynağa (müzik) yeniden senkronize eder ve üst beyin fonksiyonlarını kısmen kapatarak bilişsel döngüleri keser. Psikolojik olarak, duyguları uyandırırken utangaçlığı ve çekingenliği azaltır. Fiziksel engelleri, günlük gerilimleri ve sabit beklentileri ortadan kaldırır. Özveriyi teşvik eder, iç diyaloğu susturur ve vücudun ağrıya ve yorgunluğa dayanmasını sağlar. Bu da birçok artısı demek!

Aslında, bu faydaların çoğu uzun süreli fiziksel egzersizden kaynaklanıyor. Ve bilim zaten egzersizin neden iyi olduğunu kanıtladığı için, bu noktayı uzatmayacağım. Bakmak istediğim şey, egzersizin neden transa yol açabileceği. Aslında, yorucu, monoton veya doğaçlama fiziksel aktivitelerin çoğu, yeterince uzun süre devam ettirilirse bilinci değiştirir. Uzun mesafe koşusu ve gece boyu dans etmek (uyuşturucu ve alkol hariç) sadece iki örnektir. Yorgunluk "ikinci bir nefes"e dönüşür ve zihin "bölgeye" girer. Bu bölge trans halidir. Ateş gösterisi yapanlar, hokkabazlar ve çember dansçıları da bir bölgeye sahiptir, ancak buna "akış" derler. Bu da trans halidir; otonom sinir sistemi devreye girer ve asla mümkün olduğunu düşünmediğiniz şeyler yapar. Ve eğer bilinçli olarak bu gösterişli hareketleri yeniden yaratmaya çalışırsanız, akış kaybolur ve yapamazsınız. Genel olarak, egzersizden yeni çıkmış biri, uykudan yeni kalkmış birine göre cinsel uyaranlara veya müzik dinlemeye daha güçlü tepki verir.

Etnomüzikolog Judith Becker'in yazdığı gibi, "Uyarılma, trans halinin tetiklenmesi için temeldir," özellikle de sevinç, korku veya öfke gibi duygusal uyarılma. Kinetik trans, yüksek enerjili uyarılma gerektirir. [11]

Öte yandan, hareketsiz meditasyon, Budist keşişlerin ve Zen uygulayıcılarının alanıdır. Hareketsiz trans indüksiyonu hakkında sayısız kitap yazılmıştır, bu nedenle burada ele almayacağım, ancak James Austin'in *Zen-Brain Reflections adlı eserinde mükemmel ve derinlemesine bir bilimsel analiz bulunabilir* .

Bir dansçı olarak, meditasyonu fiziksel aktiviteyle birleştirme fikrini sevdim. Ne yazık ki, yoga ve Tai Chi benim için çok yavaş ilerliyordu. Ama aradığımı Sufi el kitaplarında buldum: kinetik trans (erkekler için) hakkında zengin bir bilgi kaynağı. Bahsettiğim gibi, Sufizm, takipçilerinin hareket halinde dua etmeyi bir sanat formuna dönüştürdüğü İslam'ın mistik bir koludur. Peygamber Muhammed'in ölümünden yaklaşık yüz elli yıl sonra (1200 yıldan fazla önce), Sufi dervişler, özellikle de Gazali adında bir adam, eski şamanik uygulamaları etkili vecd hali uyandıran ritüellere uyarlamaya başladılar. Aslında, ödünç aldıkları yöntemler medeniyetten önceye dayanıyordu. İslam'dan, Hristiyanlıktan veya Yahudilikten çok önce, *Homo sapiens'in* tek Tanrı'ya, çok tanrıya veya tanrısızlığa (ateizm) inanmasından çok önce, hatta din kavramı bile ortaya çıkmadan önce, insanlar bu teknikleri alevlerde yüzler yaratmak için kullanıyorlardı.

Ama geçmişi keşfetmeden önce, Görünmezler alemine yapacağınız yolculuğa hazırlanmanız için küçük bir ödevimiz var.

Ödev: Ateşle Dans Etmek

Lütfen aşağıdaki eşyaları temin edin:

- **Trans Dansı Günlüğü —** Kitap boyunca sizden bir şeyler yazmanızı isteyeceğim. Bunun nedeni, trans sırasında ortaya çıkan geçici imgelerin ve düşüncelerin kısa süreli hafızada yalnızca bir veya iki dakika kalması ve daha sonra sonsuza dek kaybolmasıdır - eğer onları yazmazsanız. Her şeyi tek bir yerde tutmak, daha sonra mesajları yorumlamayı da kolaylaştırır.
- **Halı —** Renkli bir dans yüzeyi çeşitli amaçlara hizmet eder. Açıkçası, ayaklarınız için daha rahattır, ancak gözleriniz kapalıyken dans alanınızı da belirler. Ve gözleriniz açıkken de görsel algıyı harekete geçirmeye yardımcı olur.

- **Çapa Noktaları —** Transa ne kadar derinlemesine dalarsanız, sonrasında tekrar yüzeye çıkmanıza yardımcı olacak şeylere o kadar çok ihtiyacınız olacaktır. Bunu Üçüncü Bölüm'de daha ayrıntılı olarak ele alacağım , ancak şimdilik, sizi mutlu ve güvende hissettiren küçük bir nesne, "mutluluk düşünceniz" bulun ve dans ederken onu gözünüzün önünde tutun, olur da kendinizi "mutsuz" hissederseniz ve yüzünüze bir gülümseme yerleştirmeniz gerekirse diye.
- **Mumlar ve tütsüler —** Kokulu bir mum veya en sevdiğiniz tütsüyü ve kokusuz bir mum yakın.

15-30 dakika boyunca kesintisiz (parçalar arasında sessizlik olmadan) hızlı ve ritmik müzik açın ve alevin üzerine odaklanarak karanlıkta dans edin. Müzik durduktan hemen sonra, ne düşündüğünüzü veya hissettiğinizi yazın. Yirmi dört saat sonra (bir gece uyuduktan sonra) yazdıklarınızı tekrar okuyun. Anlamı daha net mi? Değilse cesaretinizi kaybetmeyin. Bazen bazı şeylerin açıklanması günler veya haftalar sürebilir.

[İçindekiler]

4 NASA, “Karanlık Enerji, Karanlık Madde”, *NASA Bilim: Astrofizik* .

5 “Karanlık Madde,” *The Economist* , 13; “Kesirli Damıtma,” 72.

6 NASA, “Her Yerde Plazma, Plazma.”

7 Dini Deneyimlerin Çeşitleri .

8 David Aldridge ve Jörg Fachner, *Müzik ve Değişen Durumlar* , 13.

9 “Vecd hali” kelimesi , *Yunanca ekstasis* kelimesinden türemiştir ve “yer değiştirme, trans” anlamına gelir; bu kelime ise *existana (“* yer değiştirmek”) fiilinden gelir ve *ex-* (“dışarı”) ve *histanai* (“durdurmak”) kelimelerinden oluşur.

10 Müzik ve Trans , 6–12.

11 Derin Dinleyiciler , 52.

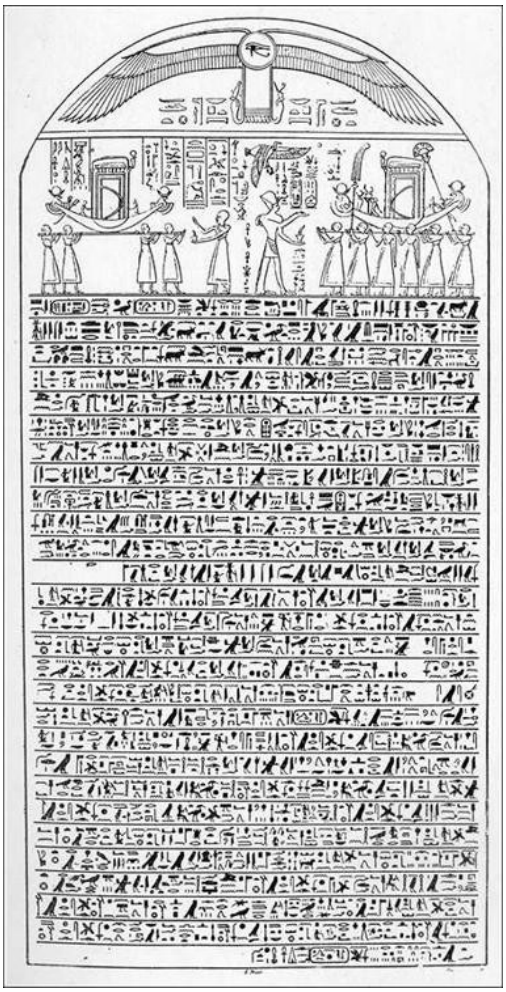
2

Trance Tarihi

Aşağıdaki ünlü efsane, antik Mısır'ın ruh ele geçirme olayına dair en eski yazılı referanslarından biridir. Üzerine oyulmuş kumtaşı tablet ("stel"), Yukarı Mısır'ın Yeni Krallık tanrılarının anıtsal evi olan Karnak'taki Khonsu tapınağının yanındaki küçük bir Greko-Romen tapınağında keşfedilmiştir. Hikaye, II. Ramses'in (MÖ 1279-1213) On Dokuzuncu Hanedanlık döneminde geçtiği varsayılır, ancak aslında Perslerin Mısır'ı fethetmesinden sekiz yüz yıl sonra, yaklaşık MÖ 400 yılında kaydedilmiştir.

Bekhten Prensesi [12]

Ona saygılarını sunmak için uzaklardan geldiler, her biri muhteşem hediyeleriyle diğerini geride bırakmak için yarışıyordu. Kuzeyli şefler, büyük firavun II. Ramses'in önünde utandırılmayacaklardı. Birbiri ardına ona altın, lapis lazuli, malakit ve değerli ağaçlar sundular. Bekhten Prensi'nin sırası geldiğinde, diğer hediyelerinin önüne en büyük kızını koydu. Kız son derece güzeldi ve beklendiği gibi firavunu her şeyden çok memnun etti. Majesteleri ona Nefrure, yani "Re'nin Güzeli" adını, "Baş Kraliyet Eşi" unvanını verdi ve Mısır'a döndüklerinde ona Mısır Kraliçesi görevlerini verdi.



Şekil 1: Bekhten Dikilitaşı

Hükümranlığının yirmi üçüncü yılında, II. Ramses, Teb'de Güney Opet festivalini kutlarken, Bekhten Prensi'nden bir elçi Kraliçe'nin eşi için hediyelerle geldi. Elçi kralın önünde yere eğilerek, "Kraliçe'nin

küçük kız kardeşi, 'Sevinç Kızı' Bent-Reshet adına geldim . Kötü bir hareket onun uzuvlarına nüfuz etti. Majesteleri, onu görmesi için sihir ve tıp konusunda bilgili kutsal bir kâtip gönderebilir misiniz?" diye duyurdu.

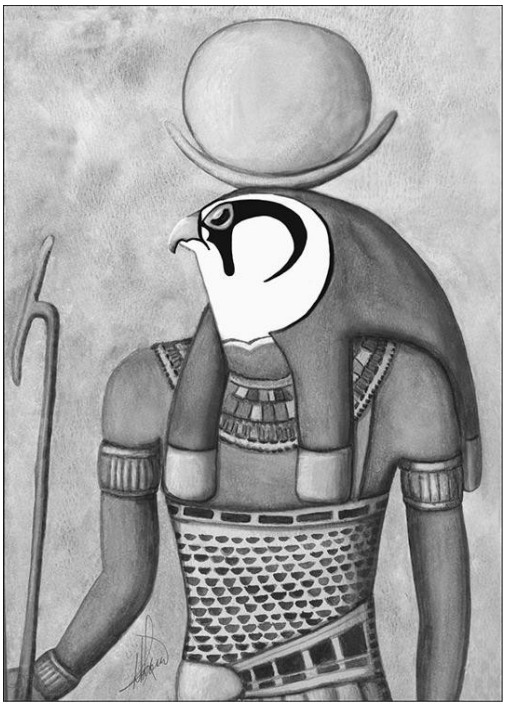
Majesteleri, "Hayat Evi'nden kâtipleri ve İç Saray'ın sırlarını bilenleri getirin," diye emretti, "onlardan kalbi akıllı ve parmakları becerikli birini seçmelerini isteyin."

Onun emrettiği gibi yaptılar ve elçiye kuzeye dönüş yolculuğunda eşlik etmesi için kraliyet kâtibi Tehuti-em-heb'i seçtiler.

Tehuti-em-heb, Bekhten'e vardığında Bent-Reshet'i ele geçiren ruhu kovmayı başaramadı. Hayal kırıklığına uğrayan ve derinden üzülen Bekhten Prensi, Tehuti-em-heb'i bir tanrı göndermesi isteğiyle geri gönderdi. Katip, Majestelerinin saltanatının 26. yılında, Amun festivali sırasında Thebes'e döndü . II Ramses, prensin isteğini duyunca Khonsu'daki büyük "Nefer-hetep" tapınağına gitti ve tanrıya seslendi.

“Ey yüce Lord Khonsu, Bekhten Prensesi adına tekrar huzurunuzdayım.” Firavun, tanrının heykelini başka bir heykelinin önüne getirtti ve sordu: “Yüzünü bu Khonsu'ya çevirir misin, ey Kehanet Veren, bu 'İnsanlara saldıran kötü ruhları kovan'?” Heykel şiddetle başını sallayarak onayladı. “Büyük bir lütuf olarak, prenseslerini kurtarmak için Bekhten'e giden yolculuğunda bu Khonsu'yu korur musun?” [14]

Heykel tekrar başını salladı ve tanrı gücünü Kehanet Verici Khonsu'ya aktardı.



Şekil 2 Khonsu

Yeni yetkilendirilmiş Kehanet Tanrıçası Khonsu, beş nakliye teknesi, çok sayıda savaş arabası ve at ile bir rahip-tercüman eşliğinde büyük bir gemiyle Bekhten'e götürüldü.

ulaşmaları on yedi ay sürdü ve sonunda vardıklarında, prens, komutanları ve askerleri selamlaşmak için yere kapandılar. Tanrıçayı doğrudan Bent-Reshet'e götürdüler ve orada rahip, Khonsu'nun koruma ritüelini onun üzerinde gerçekleştirdi. Tanrıça anında iyileşti.

“Ey Yüce Tanrı, barış içinde geldin,” Bent-Reshet’i ele geçirmiş olan ruh, prenses üzerindeki kontrolünü bıraktıktan sonra Khonsu’ya şöyle dedi: “Ey insanlara saldıran cinleri ve musallatları uzaklaştıran, Bekhten senin şehrin; ben ve halkı senin kölelerinizi. Geldiğim yere geri döneceğim, ama önce Bekhten prensi bizim için büyük bir kurban sunsun, ey Kehanet Veren,” ki günü kutlama içinde geçirelim.” Ve bu yapıldıktan sonra, ruh sözünü tuttu ve barış içinde ayrıldı.

Prens ve Bekhten halkı çok sevinmişti; öyle ki prens putu geri vermemeye, Bekhten'de tutmaya karar verdi. Put, üç yıl, dört ay ve beş gün boyunca prensin yanında kaldı; ta ki bir gün Khonsu, prensin rüyasına girene kadar. Tanrının tapınağından altın bir şahin

uçtu ve Mısır'a doğru yükseklerde süzüldü. Korkuya kapılan Bekhten prensi, Khonsu'nun rahip-tercümanına hemen Mısır'a dönmesini söyledi. Tanrının arabasını hediyelerle doldurdu ve askerlerine ilahi heyeti Teb'e geri götürmelerini emretti.

Kahinlerin Vericisi Khonsu eve döndüğünde, rahip-yorumcu, kendisine bahşedilen güç için minnettarlıkla putun tüm hediyelerini Khonsu Nefer-hetep Büyük Tapınağı'na götürdü ve put altı yıllık uzun bir aradan sonra tekrar tapınağına girdi.

Bu efsane gerçek kişilere dayanmasına ve On Sekizinci Hanedanlık Amarna kayıtlarında tanrı ve tanrıçaların zaman zaman Mısır ile Mitanni (güney Anadolu ve Hitit İmparatorluğu) arasında şifa misyonlarına gönderildiğine işaret etmesine rağmen, [15] stel yazarları birçok ayrıntıyı yanlış aktarmıştır. [16]

Bu durum, bozulmuş gerçeklerin nasıl efsanelere dönüştüğünü ve ruh ele geçirme veya trans dansı gibi kadim şeylerin kökenini belirlemenin neden neredeyse imkansız olduğunu gösteriyor. Sezgisel olarak, dansın Paleolitik dönemde müziğin icadına nasıl eşlik ettiğini ve mağaralarda uzun süreli çılgın hareketler, hiperventilasyon ve/veya duyusal yoksunluk dönemlerinde bilinç değişikliğinin nasıl meydana gelebileceğini hayal etmek kolaydır. Ama bunu nasıl kanıtlayabilirsiniz? Abartılı başlangıç masalları pek kanıt sayılmaz... yine de iyi bir başlangıç noktasıdırlar. İnsanların erken dönemlerde ruhlar dünyasıyla iletişim kurmaya çalıştığını ve bu karşılaşmaların kelimeler, resimler ve eserlerle belgelenecek kadar önemli olduğunu gösterirler.

Dans, Hastalık ve Antik Orta Doğu Ruhları

Antik dünyada ruhlara karşı tutumlar çeşitlilik gösteriyordu. Yukarıdaki (nispeten geç) hikayeye rağmen, ruh ele geçirme, o dönemin Mezopotamya metinleriyle karşılaştırıldığında, erken Mısır edebiyatında yaygın bir konu değildi. Dans ise çok daha sık dile getiriliyordu. Örneğin, Orta Krallık öykü derlemesi *Kral Kheops ve Büyücüler* (MÖ 1700) [17] Hathor'un gezgin dansçı kızları/ebeleri olan *khener* kılığına girmiş üç tanrıçanın, Dördüncü Hanedanlık üçüzlerinin doğumuna yardım etmek için gönderilmesinin öyküsünü anlatır . Dansçıların erken dönem tasvirleri yaygındı. Mısır'ın Saqqara mezarlığındaki Eski Krallık mezarlarının birçoğunda dansçı grupları sergilenirken (MÖ 2400), daha eski hanedanlık öncesi çömlekler ve heykelcikler, eski kadın performans sanatçılarının [kaldırılmış] kollarını, armut biçimlerini, çıngıraklarını (*sistra*) ve tokmaklarını (parmak zili öncüleri) (MÖ 3400) ölümsüzleştiriyor. [19]

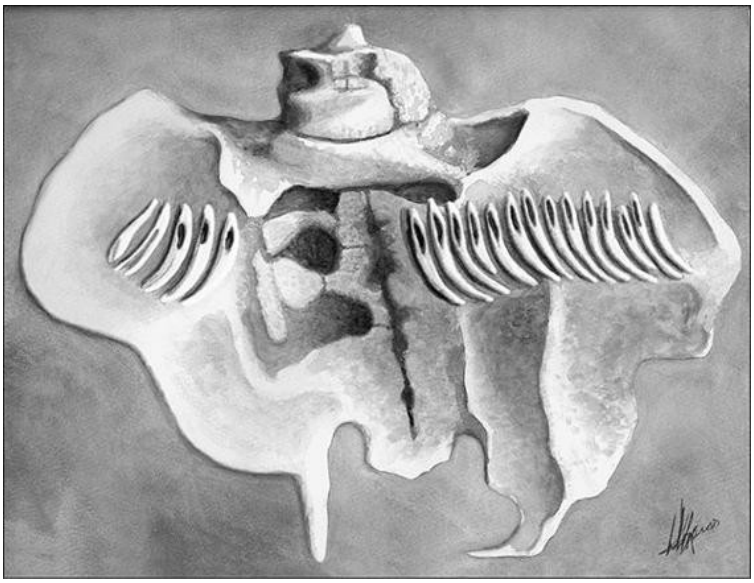
Şekil 3: Altıncı Hanedanlık veziri Mereruka'nın mezarı üzerindeki dansçılar.

Şekil 4 Hathor'un "boynuzlu" pozisyonundaki pişmiş topraktan dansçı

Orta Doğu'nun her yerinde dansı tasvir eden antik resimlere rastlanabilir. Bölgenin şimdiye kadarki en eski örneği, Anadolu'da (günümüz Türkiye'si)

bulunan bir proto-şehir olan Çatalhöyük'te (MÖ 5700) trans halinde dans eden erkekleri (bazıları başsız, diğerleri davullu) gösteren bir duvar resmidir. [20] İsrail'de bulunan eserler, dansçıların ve vurmalı çalgılarının bölgede Filistin'in Natufian dönemine (MÖ 13.000-9800) kadar uzandığını göstermektedir. İsrail'deki Karmel Dağı yakınlarında bulunan bir iskeletin kadın leğen kemikleri, "dans" takılarıyla - bir tilki dişi çıngırak kemeriyle - süslenmişti (şekil 5'e bakınız). [21] Başka bir yerde, Kudüs yakınlarındaki bir mağarada arkeologlar yüzlerce çift kemik "kastanyet" kolye ucu keşfettiler. Vurmalı çalgılarla dans edenlerin ortak temasına dikkat edin.

Antik İsrail/Filistin'de Müzik adlı eserinde bu keşfi şöyle tanımlamıştır:



Şekil 5 Tilki dişi çıngıraklı kemer

Yukarı Celile'deki HaYonim Mağarası'nda, mükemmel işçilikle yapılmış çiftler halinde, ovalden dikdörtgene, göğüs veya kastanyet şekline kadar değişen yüzlerce ince cilalı kemik kolye bulundu. Braun, "Bu çiftler, aynı boyut ve düz iç yüzeyleriyle birlikte, birbirlerine vurmak için ideal olduklarını düşündürüyor... Kastanyet şekli, alt kısımları biraz daha kalın ve dolayısıyla oldukça yankılı olduğu için, bu tür alkış sesleri için özellikle uygun görünüyor." diye yazdı. Braun, "bu Taş Devri kastanyetlerini" çalmayı denediğinde, "saf, şeffaf ama perdesiz bir ses üretebildiklerini" keşfetti. [22]

Fakat cin çarpmasına dönecek olursak, Mısırlıların aksine Sümerler ve Babilliler, edebiyatlarında sık sık cin çarpması konusunu ele almışlardır; bu durum, yaklaşık MÖ 1700 yılına ait bu erken dönem "cin kovma" tılsımıyla örneklendirilebilir: [23]

TABLET 2: İnsanı yiyip bitiren bağırsakların yakıcı ruhundan,
kötülük yapan bağırsakların ruhundan,
göklerin kralı korusun,
yerin kralı korusun…

TABLET 4: Bağırsak hastalıklarından,
Kalp hastalıklarından, Kalp
çarpıntısından, Safra hastalıklarından,
Baş ağrılarından
,
Ağrılı koliklerden,
Korku kaynaklı huzursuzluktan
, Bağırsak gazından,
Zararlı hastalıklardan,
Uzun süren hastalıklardan,
Kabuslardan,
Göklerin kralı korusun,
Yeryüzünün kralı korusun…

TABLET 6: Başın zalim ruhundan,
Başın güçlü ruhundan,
Gitmeyen baş ruhundan, Çıkmayan baş ruhundan
,
Gitmek istemeyen baş ruhundan,
Zararlı baş ruhundan,
Göklerin kralı korusun,
Yeryüzünün kralı korusun. [24]

Yahudilere benzer şekilde, Babilliler ve Asurlular da “dünyanın, insanın maruz kaldığı çeşitli hastalıklara neden olan ve yaşamı destekleyen yiyecek ve içeceklerle birlikte yutulabilen zararlı ruhlarla dolu olduğuna” inanıyorlardı. Dahası, “gökyüzünün 300'den fazla ruhunu ve yeryüzünün 600'den fazla ruhunu sayıyorlardı. Bütün bunlar, mitolojilerinin geri kalanıyla birlikte, Asurlular tarafından [Babillilerden] ödünç alınmıştı.” [25]

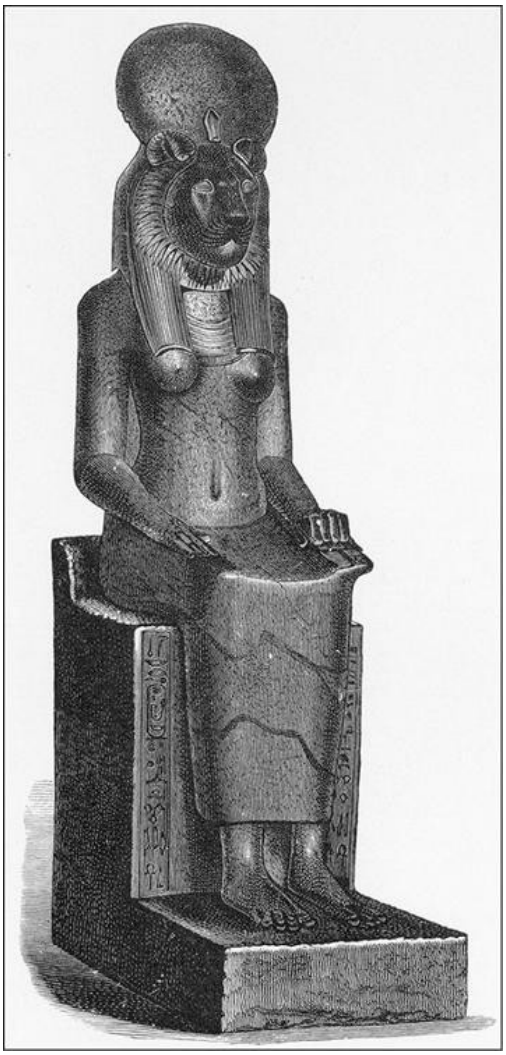
Babil ruhları, diledikleri zaman hayvan veya insan görünümü alabilen, ıssız yerlerde yaşayan ve besin olarak kanı tercih eden şekilsiz varlıklardı. Özellikle Lilu, Lilitu ve Ardat Lili gibi gece cinleri olmak üzere dişiler en tehlikeli olanlardı ve erkeklere saldırıyorlardı. Kur'an'ın Babil'i büyünün doğum yeri olarak anması haklı bir sebeptir. [26] Mezopotamya bölgesi ("İki Nehir Arasındaki Toprak", Dicle ve Fırat), bu erken dönem inançlarının

kalıntılarını Peygamber Muhammed'in yaşamına (MS 600'ler) kadar korudu; bu da onun tek tanrılı öğretilerini tetikledi.

Mısırlılar da havada ve yer altında yaşayan ruhlara inanıyor ve özellikle bedenlerinde birlikte yaşayan altı türle simbiyotik ilişkiler geliştirmişlerdi. Arapça *afreet* (Kur'an'dan) ve *qarin* (yer altında yaşayan insan ruhu ikizleri) bu eski inançlardan kalan unsurlardır. Öte yandan, eski Mısırlılar ayrıca gece gökyüzünün kuzey kutup bölgesinin güçlü sakinlerinin dünyayı bildikleri şekliyle yönettiğine de inanıyorlardı.

Mısırlılar, Babillilerle aynı fikirdeydi; ruhların ya bedenlere girerek ya da onları "oklarla" delerek hastalıklara neden olduğunu düşünüyorlardı. Halioua ve Ziskind'in *Firavunlar Döneminde Tıp adlı eserinde belirttiği gibi* , [27] Mısır'ın eski tıp papirüsleri insan organları, bazı hastalıklar ve bitkisel ilaçlar hakkında ileri düzeyde bilgi gösterse de, reçete ettikleri tedaviler büyük ölçüde muskalar, sihirli büyüler ve tılsımlara dayanıyordu. Bununla birlikte, Homeros'un zamanına, Geç Bronz Çağı'na gelindiğinde, Mısırlı hekimler bin yılı aşkın bir deneyim biriktirmiş ve dünyaca ünlü olmuşlardı: "Her insan [Mısır'da] bir hekimdir, insanlığın üstünde bilgedir" (*Odyssey*). Bu inançların nereden kaynaklandığı—Mezopotamya, Mısır, Afrika veya başka bir yer—bilinmiyor. Jeremy Naydler'in *Piramit Metinlerinde Şamanik Bilgelik adlı eserine göre* , bunlar tarih öncesi şamanik vizyonların çağlarından gelişmiştir.

Ve belki de uyuşturucu kaynaklı ölüme yakın deneyimler. Bu şamanlar rahiplere dönüştü ve şifacı ve görünmez aracı rolleri rahiplik görevleri haline geldi. Belki de bu yüzden Ebers Papirüsü üç tür rahip-hekimden bahseder: geleneksel doktor (*swnw*), ok atan Sekhmet'in *wab rahipleri.* (modern şifacılara eşdeğer kişiler), ve şeytan kovucular (*kherep*— rahipler) Koruyucu akrep tanrıçası Serqet'in. [28] Görünüşe göre Serqet'in zehri, Sekhmet'in ok yaralarını iyileştirmek için ideal değildi.

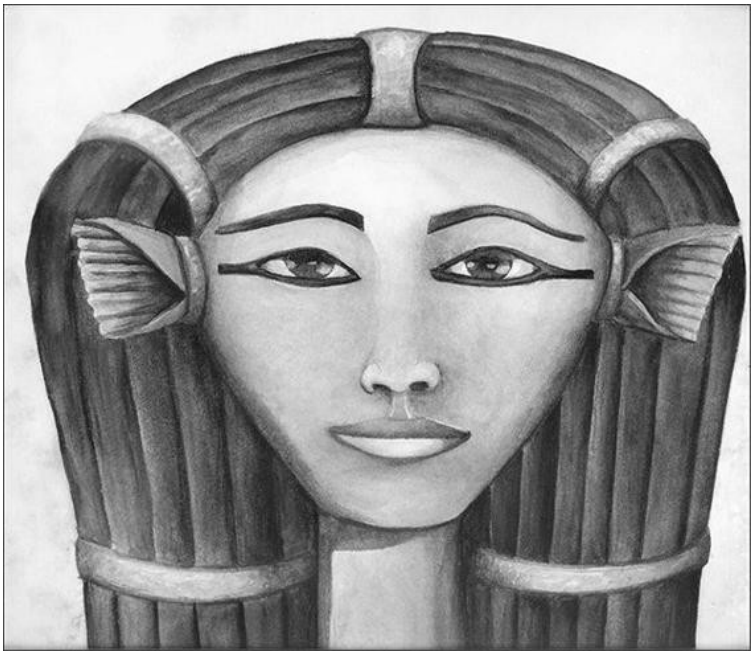


Şekil 6 : Sekhmet

Şimdiye kadar, hastalıkla ilişkilendirilen üç Mısır tanrısından bahsettim: Khonsu, Sekhmet ve Serqet. Khonsu'nun işlevleri zaman içinde evrim geçirdi; *Piramit Metinlerinde* kana susamış tanrı avcısından Bekhten stelinde şifacıya dönüştü; yine de genellikle ay, zaman ölçümü ve doğurganlıkla ilişkilendirilirdi. Üçünün en ölümcülü ise Hathor'un kana susamış bir tezahürü olan dişi aslan okçu Sekhmet'ti. Ve böylece asıl ilgilendiğimiz tanrıçaya geliyoruz: Hathor, erken dönem Mısır'ının müzik, dans ve sarhoşluk (ve dolayısıyla trans hali) koruyucusu.

Hathor'un kim olduğunu daha iyi açıklamak için, işte eski bir Mısır efsanesinin, *Göksel İnek Kitabı'nın* (yani Hathor Kitabı'nın) ilk bölümü. Birkaç versiyonu günümüze ulaşmış olsa da, aşağıdaki versiyon, Krallar

Vadisi'ndeki Seti I'in cenaze tapınağının içine yazılmış efsanenin farklı çevirilerine dayanmaktadır.



Şekil 7 Hathor, inek kulaklarıyla

12 EA Wallis Budge'ın stel çevirileri *Mısırlıların Tanrıları* ve *Tanrıların Efsaneleri'nde* , S. Birch'in çevirisi ise *Geçmişin Kayıtları* , Cilt 4, sayfa 53-60'ta bulunabilir. Bu versiyon, çeşitli kaynaklardan derlediğim kendi yorumumdur.

13 Mısır'ın kutsal şehirleri Karnak ve Teb'de, yıllık Opet (bereket) festivali yılın en kutsal etkinliği olarak kabul edilirdi. Her bahar, bir tekne filosu, "Görünmeyen" Amun'un (daha sonra Amun-Re veya Amun-Min) heykelini, eşi Mut ile birleşme ziyareti için Nil Nehri'nde yukarıya doğru taşırdı. Mut, oğulları Khonsu ile birlikte "Güney Harem"i olarak da bilinen Luksor Tapınağı'nda ikamet ederdi. Bu, herkesin yaşamın yenilenmesini kutladığı, oldukça yaygın bir "sefahat" dönemiydi.

14 Yani, tanrı gücünü diğer heykele aktarır mıydı?

15. Amarna Mektupları, Henry Breasted'in " *Mısır'ın Eski Kayıtları" adlı eserinin* 3. cildinin 188. sayfasında alıntılanmıştır.

16. Ramses II, hayatının ilerleyen dönemlerinde Hitit prensesi Büyük Kraliyet Eşi Matnefrure (Nefrure olarak bozulmuştur) ile evlendi, ancak bu evlilik saltanatının 34. yılında (52 yaşında) gerçekleşti, daha önce değil. Dahası, haraç toplamak için kuzeye gitmedi, aksine Evlilik Dikilitaşı'na göre Hitit reisini ve kızını Mısır'da ağırladı.

17 Bu, Westcar Papirüsü'nden (MÖ 18.-16. yüzyıllar) alınmıştır. *Kral Keops ve Büyücüler* ile *Bekhten Prensesi metinlerinin* her ikisi de hiyeroglif yazısıyla yazılmıştır; bu yazı, Nil Vadisi'nin erken dönem resimsel notasyon sistemidir ve bir ses veya fikir, bir nesne veya kişinin görüntüsüyle ilişkilendirilirdi (örneğin, dans etme eylemini belirtmek için kelimenin sonunda dans eden bir adam).

18 Özellikle, Giza'nın ünlü Dördüncü Hanedan piramitlerine otuz dakikalık sürüş mesafesinde bulunan Saqqara'nın basamaklı piramidinin yakınındaki Beşinci ve Altıncı Hanedan mezarları (MÖ 2400-2300). Bkz. Şekil 3 .

19 Bunların en iyi örneklerinden bazıları, Brooklyn Müzesi Antik Mısır koleksiyonunda bulunan ve Mısır'ın Ma'mariya kentinden geldiği bildirilen Naqada IIa Dönemi'ne (yaklaşık 3500-3400 BCE) ait hanedan öncesi boyalı pişmiş toprak heykelciklerdir. Bkz. Şekil 4.

Çatalhöyük , Eriha ile birlikte insanlığın ilk proto-şehirlerinden biriydi.

21. Karmel Dağı'ndaki Yonim Mağarası/Mugaret el-Hamam'da bulundu (MÖ 11.000–9.000). Braun, *Antik İsrail/Filistin'de Müzik* , 51–52.

22 Antik İsrail/Filistin'de Müzik , 52-53.

23 Tılsım, ruhları kovmak veya çekmek için okunan sözlü büyülerdir. *Piramit Metni'ndeki birçok* ayet birer tılsımdır.

24 AH Sayce'den, "Babil Şeytan Çıkarma Ayinleri", *Geçmişin Kayıtları , Cilt 1, sayfa 131–35. (Britanya Müzesi ve diğer yerlerde bulunan çivi yazısı ve hiyeroglif yazıtların İngilizce çevirilerinin yer aldığı on dokuzuncu yüzyıla ait bir dergiden çeviriler; bu çeviriler, Henry Rawlinson [1810–1895] tarafından Batı Asya Çivi Yazısı Yazıtları,* Cilt II, levha 17 ve 18'de orijinal dillerinde ve yazı sistemlerinde yayınlanmıştır.)

25 Sayce, 131.

26 Kur'an'da Harut ve Marut kıssasında (2:102) anlatıldığı üzere.

27 Sayfa 7 ve 179.

28 Halioua ve Ziskind, Firavunlar Döneminde Tıp , 10.

Göksel İnek Kitabı [29]

İnsanlığın ve tanrıların kralı Majesteleri Ra, insanlığın kendisine karşı komplo kurduğunu keşfetti. Yüce Tanrı'nın yeryüzünde yaratıkları arasında yaşadığı Altın Çağ'ın sonuydu ve O yaşlanmıştı. Kemikleri gümüşe, eti altına ve saçları lapis lazuliye dönüşmüştü. Üzüntü ve kararlılıkla, her şeyi gören Gözü Hathor'u, sadık maiyeti Nun, Shu, Tefnut, Geb ve Nut ile birlikte gizlice sarayına çağırdı.

“Sizin tavsiyenize ihtiyacım var. İnsanlar bana karşı komplo kuruyor. Birçoğu güneydeki çöle kaçtı. Misillemeden korkuyorlar. Onları katletmeden önce sizin görüşlerinizi almak istiyorum.”

"Hathor, senin Gözünden korkuyorlar," diye yanıtladı Nun'un kadim su boşluğu. "Onu komplocuları cezalandırması için gönder."

Ve böylece Ra, Hathor'u acımasız sureti Sekhmet, yani Güçlü Olan olarak çöldeki insanları öldürmesi için gönderdi. Kumlar kanlarıyla kırmızıya döndü ve Ra bundan memnun oldu.

Sekhmet şöyle bildirdi: "Ey Yüce Ra, yaşadığın sürece insanlığı yendim ve bu kalbime sevinç getirdi. Ama beni çok erken geri çağırdın." Ve böylece tanrıça güneye döndü ve kan denize doğru akan bir nehir gibi aktı.

Bir süre sonra Ra, Gözünü özledi ve bu kadar çok insanı katlettiği için pişman oldu. Onu geri getirmesi için, Şu ve Tefnut'un oğlu, Nut'un kardeşi ve kocası olan Toprak Tanrısı Geb'i gönderdi. Ancak Korkunç Gözü katliamı durdurmayı reddetti. Kana bağımlı hale gelmişti.

Ra, “Elçilerimi gönderip bol miktarda kırmızı aşı boyası getirtin,” diye emretti. “Onu öğütün ve hizmetçilerimin bira için ezdiği arpaya ekleyin.” Maiyeti O’nun istediğini yaptı. Hizmetçiler işlerini bitirdiğinde, bira mayası kana benziyordu ve yedi bin kavanozu bununla doldurdular. “Bunu geceleyin onun avlanma alanlarına dökün ki, açlıktan uyandığında onu bulsun.”

Maiyeti, testileri Sekhmet'in inine taşıdı ve yakındaki tarlalara dökerek, tarlaları üç avuç yüksekliğinde suyla doldurdu. Tanrıça uyandığında tarlaların kanla kaplı olduğunu görünce sevindi ve doyasıya içti. Akşam olduğunda o kadar sarhoş olmuştu ki kendinden geçti ve günlerce uyudu. Sonunda kendine geldiğinde, insanlığı tanımadı ve kan susuzluğu geçmişti. Ra, en sevdiğini geri karşıladı.

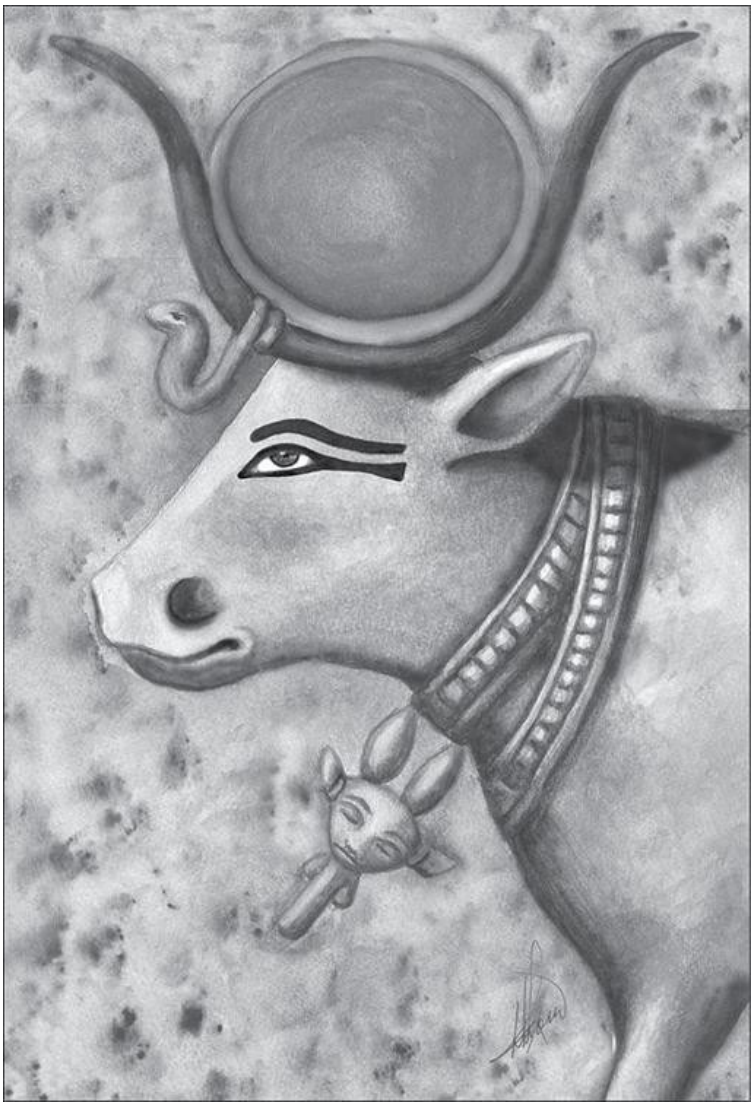
> “Ey Altın Olan, huzur içinde hoş geldin! Seni çok özledik.” Kutlama amacıyla Ra, hizmetkarlarına şöyle emretti: “Büyük Nehir kan gibi aktığı yıllık Tufan bayramlarında, Ra'nın Gözü için bu uyku iksiri hazırlansın. Bu kutsal görevi hizmetkarlara emanet edin.”
>
> Günümüzde bile, hizmetçiler Hathor Bayramı için uyku iksirleri hazırlarlar; bu, Yüce Olan'ın bağımlılıktan kurtuluşunu kutlamak içindir.

Göksel İnek Hathor, birçok şapka—veya başlık—gibi giyerdi. Hayattaki güzel şeylerin (cinsellik de dahil) koruyucu tanrıçası olmasının yanı sıra, doğum ve yeniden doğuşu da denetliyordu. Hanedanlık öncesi kaya resimlerinde, sembolü olan *sistrumu taşıyan dansçılar* ve /veya geleneksel " boynuzlu " inek dansı duruşunda kollarını başlarının üzerinde kaldırmış dansçılar görülmektedir . Antik Mısır müziği uzmanı Hans Hickman, "Kolları yukarı kaldırılmış dans eski bir danstı, Afrika'da, Kuzey Avrupa'da, Firavunlar Mısır'ında ve başka yerlerde bulunuyordu. Bir ineğin boynuzlarını taklit ediyordu veya bir sembolüydü." diye belirtmiştir. [31] Dünya dansı uzmanı Curt Sachs ise daha da iyi bir açıklama sunuyor: "Kadın dansçılar kollarını başlarının üzerinde tutacak gibi yuvarlaklaştırırlar, böylece parmak uçları omuzlarına değer." [32] Hanedanlık öncesi döneme ait eşsiz bir çömlek parçası, tokmak çalan müzisyenleri ve kollarını bu "Hathor" pozisyonunda tutan kadın dansçıları göstermektedir. [33] Bu poz daha sonra Hathor'un hiyeroglif sembolünü, Atum/Ra'nın güneş diskini çevreleyen inek boynuzlarını taklit etmek amacıyla, yuvarlak kolları yukarı doğru uzatarak değiştirildi. Guillaume-Andre Villoteau, 19. yüzyılın başlarında Mısır'daki *ghawazee sokak dansçılarını anlattığı eserinde bu pozisyondan bahsetmiştir.* [34] 1930'lu yıllardaki oryantal dansçılar bunu eski Mısır filmlerinde kullanmış ve dünyanın dört bir yanındaki modern oryantal dansçılar bunu standart bir kol pozisyonu olarak kabul etmektedir.

Hathor'un birçok lakabı vardı: Göksel İnek, Altın Olan ve Ra'nın Gözü en popüler olanlarıydı, ancak Sarhoşluk Hanımı da onlardan geri kalmıyordu. Ayrıca Değişmiş Bilincin Hanımı da denebilirdi! Bazen, tüm ölü kralların öbür dünyadaki annesi olarak besleyici bir figürdü ve Nil'in yıllık taşkınlarıyla olan ilişkisi aracılığıyla doğumla bağlantılıydı. Yıllık taşkınlar Nil'in kıyılarını gübreliyor ve tohumların filizlenmesine yardımcı oluyordu. Hathor'un ibadet merkezleri Giza, Memphis ve Denderah'tı ve kutup çevresindeki gökyüzünün onun bulunduğu bölümüne Horus'un Konağı (*Hat-hor*) deniyordu. Altıncı Hanedanlık döneminde rahibeleri arasında firavunların en büyük kızları da vardı ve müritleri, doğumları kolaylaştıran, yaşayanları eğlendiren, ölüleri yas tutan ve cenazelerde üreme içgüdülerini uyandıran

profesyonel şarkıcılar, müzisyenler, dansçılar ve ebelerden oluşan *khener* grupları olarak ülkeyi dolaşıyorlardı . Cinsel tutku ve enerji, doğum ve dolayısıyla öbür dünyaya yeniden doğuş için gerekli ön koşullardı. Kısacası, Hathor hem yeryüzünde hem de öbür dünyada yaşam bahşetti, ancak Sekhmet olarak onu geri aldı.

Şekil 8 : Duvar resmi 36'dan Nebamun dansçıları veya *khenerler* .



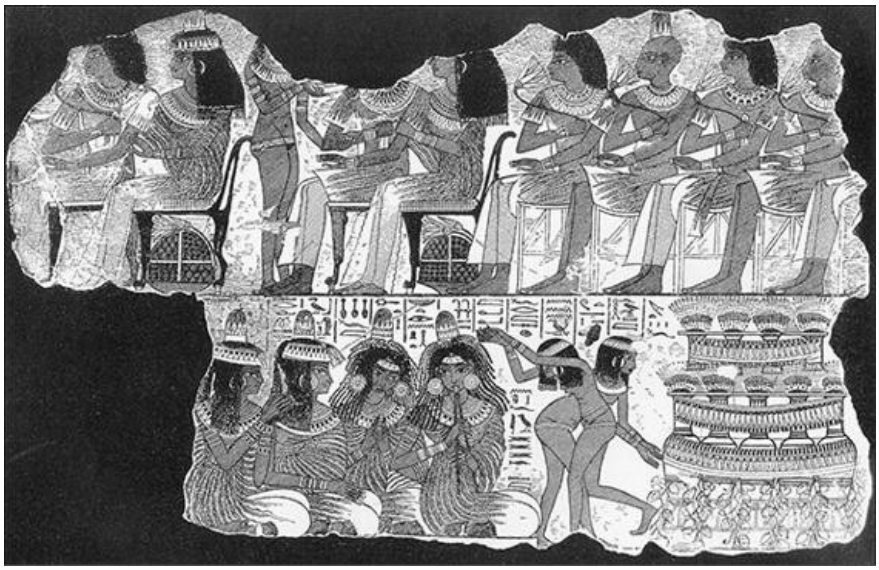
Şekil 9 Hathor, Göksel İnek

Müzik ve transın koruyucu tanrıçası olarak Hathor için vurmalı çalgılar önemliydi. Onun inisiyeleri çıngıraklar (*menat* yakaları ve dans kemerleri [37]) takar, sistra sallar ve tokmak çalarlardı. Ritim, *maat'ı (denge ve düzeni) yeniden sağlardı ve bu sesler, eski Mısırlılara, Göksel İnek'in Mısır cenneti olan Kamış Tarlası Aaru'da* dolaşırken çıkardığı hışırtılı sazları hatırlatırdı . Çıngırak sesleri ayrıca değişmiş bilinç ve ölüm girdaplarında yol bulmaya da yardımcı olurdu. Vurmalı çalgılar çalan khener'in en ünlü tasvirleri, Amenophis III (MÖ 1388-1351) döneminde yaşamış On Sekizinci Hanedanlık Yeni Krallık kâtibi Nebamun'un mezar şapelinden parçaların sergilendiği özel bir odada bulunan Britanya Müzesi'ndedir. Bir ziyafet sahnesinde, genç kadınlar ve erkek hizmetkarlar konuklara hizmet ederken ve ölen kişi ve

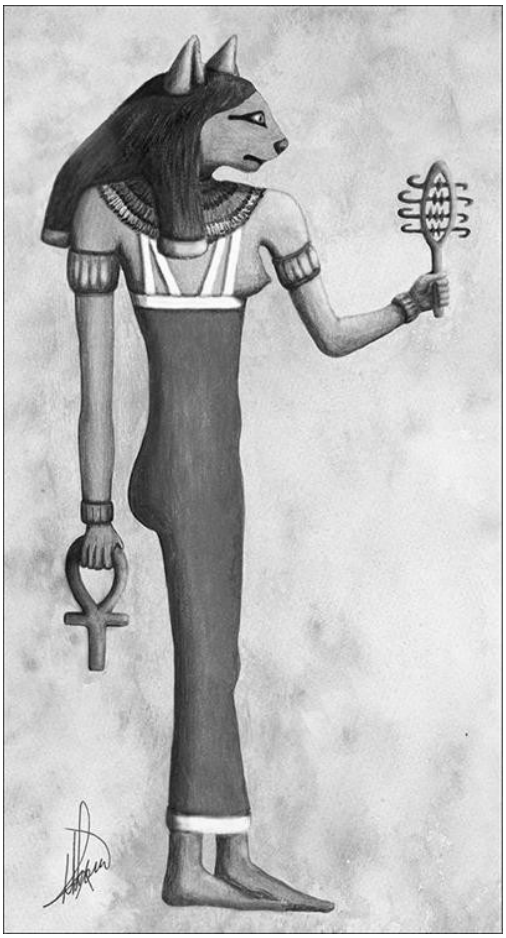
karısı için gösteri yaparken gösterilmektedir. Sadece çiçek çelenkleri, takılar ve dans kemerleri takmış iki khener dans edip parmaklarını şıklatırken, oturan ve giyinmiş iki kadın da doğrudan izleyiciye bakıyor; bu, eski Mısır sanat geleneğinden oldukça alışılmadık bir sapma. Bu kadınlar müzisyen: bir aulos (Anadolu'ya özgü çift kamışlı bir flüt) çalan ve bir (alkışlayan) perküsyoncu. Onlara muhtemelen şarkı da söyleyen iki alkışlayan kadın daha eşlik ediyor, çünkü başlarının üzerinde şarkı sözleri yazılı. Sağda, aynı duvardan farklı bir parçada, dansçılar ve konuklar için beş giyinmiş müzisyen daha çalıyor: iki lavta çalan, bir alkışçı daha, ikinci bir aulos çalan ve dikdörtgen çerçeveli bir davula vuran bir perküsyoncu gibi görünen biri. Öne bakan ve saçları dağınık olan iki kadın hariç, hepsi çiçek çelenklerinden oluşan taçlar takıyor.

Bence bu iki müzisyen, vahşi gözlerini ve saçlarını vurgulamak için farklı şekilde resmedilmiştir; her ikisi de değişmiş bilinç halinin sembolleridir. "Baş sallama" ve bunun sonucunda ortaya çıkan trans hali Mısır'a özgü olabilirken, aynı zamanda Mısır'a haraç olarak gönderilen köleleştirilmiş Kibele tapınmacıları tarafından Yeni Krallık haremlerine de getirilmiş olabilir (Kibele, Anadolu'nun Neolitik Büyük Anası'nın Bronz Çağı'ndaki vücut bulmuş halidir). "Mısırlı Napolyon" olarak bilinen III. Thutmose (MÖ 1458-1425), bu mezarın resmedilmesinden sadece birkaç nesil önce Kibele'nin ana vatanının bir parçası olan Suriye ve Mitanni'yi fethetmişti. Kibele'nin müritlerinin aulos'u icat ettikleri ve bol miktarda şarap içtikleri (transa geçmeye yardımcı bir madde) bilindiğinden, sarhoş ve kendinden geçmiş ibadet geleneğinin bu dönemde Anadolu'dan Mısır'a ulaşmış olması mümkündür. Nebamun'un ziyafet sahnelerinde ve bağ tasvirinde alkolün varlığı vurgulanmaktadır; bu da sihir yardımıyla öbür dünyada sınırsız şarap tedarikini garanti altına almaktadır.

Göksel İnek Kitabı'na göre, sarhoş eğlenceler Yeni Krallık'tan çok önce Hathor ritüellerinin önemli bir parçasıydı, ancak antik Yunan tarihçisi Herodot'un Hathor'un yıllık kutlamalarına dair daha sonraki açıklaması en net resmi çiziyor. Onun ziyareti sırasında (MÖ 440, Bekhten Dikilitaşı'ndan biraz önce), Hathor'un daha iyiliksever kedi formu Bastet (daha sonra Yunan tanrıçası Diana ile ilişkilendirildi), onurunun vücut bulmuş hali olarak aslan Sekhmet'in yerini almıştı.



Şekil 10 Nebamun dansçıları (mezarlık duvar resminin tamamı), müzisyenler ve muhtemelen Kybele trans dansçıları eşliğinde.



Şekil 11 Bastet sağ elinde bir ankh, sol elinde ise bir sistrum tutuyor.

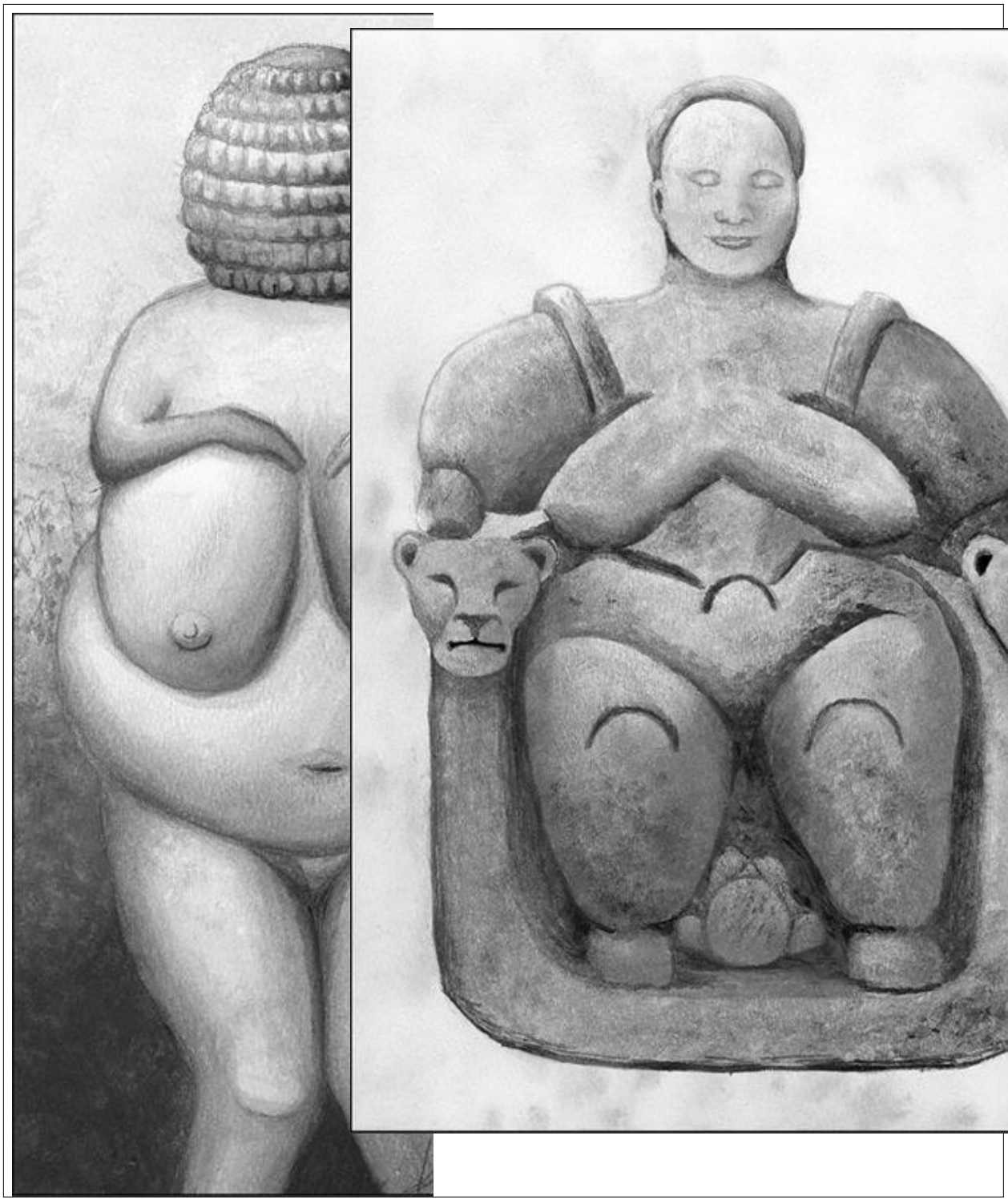
Herodotos, “Mısırlıların tanrılara yönelik görkemli toplantıları, alayları ve duaları ilk başlatanlar olduğunu; Yunanlılara da bunların kullanımını onlardan öğrettiklerini… Mısırlılar tek bir görkemli toplantı değil, yıl boyunca birkaç toplantı düzenlerler. Bunların en önemlisi ve diğerlerinden daha çok katılım göreni, Diana onuruna Bubastis şehrinde düzenlenir.” diye belirtmiştir. Daha sonra Bubastis'teki şenlikleri şöyle anlatmıştır:

> Erkekler ve kadınlar hep birlikte, her teknede çok sayıda kişiyle yelken açarak geliyorlar; kadınların çoğu kastanyet çalıyor, erkeklerin bir kısmı ise yolculuk boyunca flüt çalıyor; geri kalan yolcular, erkek ve kadın, şarkı söylüyor ve ellerini çırpıyorlar. Herhangi bir kasabanın karşısına vardıklarında... kıyıya yaklaşıyorlar ve kadınların bir kısmı çalmaya ve şarkı söylemeye devam ederken, diğerleri kasabanın kadınlarına yüksek sesle seslenip onlara hakaret ediyor, bir kısmı dans ediyor ve bazıları da ayakta durarak [özel bölgelerini] açıyor. Nehir boyunca bu şekilde ilerledikten sonra, bolca kurban sunarak şöleni kutladıkları Bubastis'e ulaşıyorlar. Bu festivalde yılın geri kalanından daha fazla üzüm şarabı tüketiliyor. Yerli kaynaklara göre, sadece erkek ve kadınları sayıp çocukları saymazsak, katılanların sayısı yedi yüz bine ulaşıyor. [38]

Kibele, Maenadlar ve Yunanistan'ın Büyük Zekâları

Şimdi Mısır'ı bırakıp Büyük Ana'nın anavatanı Anadolu'yu (Küçük Asya) keşfedelim. İnsanlar, ilk firavunun Yukarı ve Aşağı Mısır'ı birleştirmesinden çok önce, Mezolitik çağdan beri dağlık bozkırlarında ve vadilerinde bir araya gelmişlerdir. İnsanlığın bilinen en eski tapınağı Göbekli Tepe, günümüz Türkiye'sinde, Bereketli Hilal'in kuzey ucuna bakan bir platoda yer almaktadır. 11.500 yıldan fazla bir geçmişe sahip olan bu tapınak, tarımın icadından öncesine dayanmaktadır ve günümüzde tarımda çok önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Arkeologlar, tapınağın iç içe geçmiş halkaları arasında insanların neye, kime veya nasıl ibadet ettiğinden emin olmasalar da, genetik kanıtlar, yerel buğdayın evcilleştirilmesini teşvik edecek kadar çok aç ağzın düzenli olarak orada toplandığını göstermektedir. Ve alan 1500 yıl sonra doldurulup terk edilmiş olsa da, bölge kutsal olana olan inancı beslemeye devam etmiştir. MÖ 7500 ile 5700 yılları arasında, Neolitik proto-şehir Çatalhöyük, batıda 450 mil uzaklıktaki Konya ovasında, Ürdün Vadisi'ndeki Eriha ve Ein Gazel ile

Mezopotamya'daki Ebu Hureya ile yaklaşık aynı dönemde ortaya çıktı. Eriha çok daha eski olmasına rağmen, Çatalhöyük, duvar resimleri ve tanrıçalarından biri olan Büyük Ana'nın, Avrupa'daki oyma Paleolitik Venüs heykellerine ürkütücü derecede benzeyen bir toprak tanrıçası olması nedeniyle trans dansı için daha önemlidir; ancak bu tanrıça genellikle büyük göğüsleri ve kalçaları olan yalnız, yüzü olmayan bir figür olarak değil, bir tahtta otururken tasvir edilmiştir.



Şekil 12 : Tanrıça heykelleri: Paleolitik Willendorf
Venüsü (solda) ve Çatalhöyük'ün Büyük Ana heykeli (sağda)

Şimdi beş bin yıl sonrasına, Hitit İmparatorluğu'nun ötesine, Frigya dönemine (güney sınırı Çatalhöyük'ü de kapsıyordu) gidelim ; yine

Herodot'a göre bu dönemde Traklar Gordium şehrini (şimdiki Yazılıkaya) kurdular.

Ülke çok fazla edebiyat üretmese de, efsanevi kralları Midas ve Gordias ("Altın Dokunuş" ve Gordion Düğümü ile ünlü), müziği ve Büyük Ana'nın Bronz Çağı soyundan gelen Kybele'yi (aynı zamanda Kybele veya Rhea-Kybele) onurlandıran coşkulu orgiastik ritüelleriyle ünlendi. Gallai veya Corybantes adı verilen kendi kendini hadım eden rahiplerin teşvikiyle, ibadet edenler zaman zaman kanlı sonuçlarla sonuçlanan çılgın ve kontrolden çıkmış hallere ulaştılar.

MÖ sekizinci yüzyıla gelindiğinde, Pessinus ve Bergama merkezli Kibele kültü, güney Balkan Dağları'ndan komşu Asur'a, Ege kıyılarına ve Yunan adalarına kadar uzanmıştı. Frigya, MÖ 690'da Cyrus'un Pers İmparatorluğu'na katılmış olsa da, tanrıça bölge genelinde varlığını sürdürdü; ta ki Yunanlar onu Zeus'un annesi Rhea ile birleştirip Dionysos'u şarap, eğlence ve coşkulu serbest bırakmanın nihai tanrısı olarak kabul edene kadar.

Şekil 13 Maenadlar Dionysos ile dans ediyor

Şekil 14 Kybele, MÖ 1. yüzyıla ait Greko-Romen heykelleri tarzında.

Ve böylece, ruhani varlıkların ele geçirmesine dair inancın Akdeniz'e yayıldığı ve Yunanistan'ın akıl çağının Pisagor, Herodot ve Platon gibi büyük düşünürleri doğurduğu Bekhten stelinin çağına bir kez daha dönüyoruz. Vecd halindeki danslar ve gizemli ritüeller dini manzaranın önemli bir parçasıydı ve Frigya'nın "yabancı tanrıları" Dionysos ve Kibele, Yunan topraklarına sıkıca yerleşmişti—Dionysos'un Bakkalar'da (*39*) söylediği şu satırlar bunu gösteriyor:

Şekil 15 Maenad
, elinde asasıyla başını sallayarak.

Yunanistan'ın ilk şehri olan bu şehre
geliyorum, burada dansımı yönetiyorum, mistik ayinlerimi
burada kuruyorum ki ölümlüler
tezahür eden Tanrı'yı itiraf etsinler. Yunanistan'ın tüm krallıkları arasında,
Teb'de ilk kez haykırışlarımı yükselttim…
…
Ama Teb devleti
öfkeyle düşmanca silahlarla
Bakkalarımı sınırlarından çıkarmaya kalkışırsa,
Maenadelerime önderlik edip onları savaşa götüreceğim.
… Ama siz,

Lidya Dağı Tmolos'un
tepelerini terk eden neşeli alayım ,
barbar kıyılardan benimle birlikte
yol arkadaşlarım ve hizmetkârlarımla birlikte
getirdiğim kadın birliği,
benim ve anne Rhea tarafından yapılmış Frig teflerinizi
geri alın
. [40]

Şekil 16 Bacchae'ler ellerinde tirsus asaları, aulos ve el davulu taşıyorlardı.

Dionysus, kendinden geçme halindeki ibadetin sembolü olarak kabul edilse de, gerçek dansı "kadın birliği" yapıyordu. Geyik derisine bürünmüş bu kadınlar, ormanda koşarak onun adını haykırıyor, başlarını sallıyor ve bir ucuna çam kozalakları bağlı uzun sopalar olan tirsus çubuklarını sallıyorlardı. [41] Kendilerinden geçtiklerinde kehanette bulunuyor, savaşta korkusuz oluyor (derin transın olağanüstü gücü ve ağrı kesici etkileri nedeniyle), yılanları güvenle tutuyor, canlı hayvanları parçalıyor ve çiğ et yiyorlardı.

Dionysos'a tapınma evrim geçirirken, Yunanistan'ın en zeki zihinleri bu olayları inceledi. Özellikle Platon, "coşku" olarak tanımladığı, kelimenin tam anlamıyla "tanrılaşma" anlamına gelen değişmiş bilinç halleri veya "maniler" hakkında kapsamlı yazılar yazdı. Farklı trans türleri olduğunu ve özellikle hastalıktan kaynaklananların hepsinin faydalı olmadığını sonucuna vardı.

Şekil 17 Başını sallayan ve bir hayvanın cesedini taşıyan bir maenad.

Phaedrus'ta , arzu edilen " *theia mania "yı (ilahi delilik) dört kategoriye* ayırmıştır : kehanet hali (Apollon'dan ilham alan kehanetsel bir durum *)* ; Dionysos'un deliliğe benzeyen sahiplenme hali (telestik); şiirsel (Müzlerin sanatsal yeteneği); ve erotik (Eros ve Afrodit tarafından türün çoğalmasını teşvik etmek için yaratılan tutkulu saplantı).

Platon, trans halinin müzikle (ritim değil melodiyle) ve özellikle Frig modunda, dithyramb ölçüsünde bestelenmiş parçalarla bağlantılı olduğuna inanıyordu. Ayrıca, müziğin aulos üzerinde çalınması gerekiyordu. Vurmalı çalgılar (çerçeve davullar, timpani, kastanyetler ve ziller) melodilere eşlik

etse de, Platon bunların sesinin transa neden olduğuna veya herhangi bir şekilde etkilediğine inanmıyordu. [42] Gilbert Rouget, kapsamlı çalışması *Müzik ve Trans'ın* bir bölümünü Yunanlılara ayırmış ve birinci elden edebi kaynaklardan, çömlekler üzerindeki resimlerden ve taş oymalarından *maenad* hareketlerinin bir listesini eklemiştir: çılgınca dönme, genişçe sallanan kollar, Pindar'ın "boyun çıkığı" noktasına kadar kafa sallama, şiddetli tam vücutlu yaylanma, dalgın veya acı dolu ifadeler, sıra ve daire dansları ve tokmak çalarken dans etme. [43] Bu listeye Üçüncü Bölüm'de tekrar değineceğiz , ancak bu kesinlikle bu sınırsız vahşi doğa kaçamaklarını detaylandırıyor!

Tanrı ve tanrıçaların yanı sıra, daha küçük varlıklar da Yunan ve Roma günlük yaşamını etkilemiştir. "Koruyucu" olarak bilinen bu koruyucu tanrılar veya doğa ruhları, belirli yerleri, insanları, kültürleri ve meslekleri korurdu. Yunanistan'da bunlara *daimon* ; Roma'da ise *genii* (tekil *genius*) denirdi . *İnsan daimonları, şamanların yardımcı ruhları ve modern Mısır'ın qarin'i gibi, doğumdan itibaren koruduğu kişilere eşlik ederdi (örneğin, Sokrates'in iç sesi). Daha sonra bu varlıklar modern cinlere ve şeytanlara yol açtı; ancak ilk ortaya çıkışları muhtemelen Homo sapiens evriminin* başlangıcında gerçekleşti .

Bu düşüncemin nedenini açıklamak için tarih öncesi kökenlerimize inmeden önce, Bronz Çağı'na ait bir başka ruh çağırma ve trans hali kaynağına daha değinmek istiyorum: tarihin en çok okunan kitabı olan Eski Ahit.

Kehanet ve Eski Ahit: Peygamberlik

İster inanın ister inanmayın, Eski Ahit'te birden fazla cin çarpması ve şeytan kovma olayı anlatılır. Kitapların yazıldığı dönemde Yahudiler, cinlerin Adem ve ilk karısı Lilith'in kanatlı çocukları olduğuna, Lilith'in şekil değiştiren, erkekleri baştan çıkaran ve doğum cini olduğuna inanıyorlardı. [44] En sevdiğim kovma öyküsü, *Tobias Kitabı'nda yer alır;* burada genç bir adam, düğün gecesinde gelininden şiddet yanlısı bir Pers cinini (" *aeshma daeva* " veya "Asmodeus") kovar. Bu varlık, gelinin önceki yedi damadını öldürmüştü, ancak melek Rafael'in yardımı ve keskin, hoş olmayan tütsü sayesinde genç adam ruhu kovdu ve sekizinci ölü koca olmaktan kurtuldu.

Eski Ahit ayrıca peygamberlik vecdi (Platon'un " *mantik çılgınlığı* ") örnekleri de sunmaktadır. Musa'nın ölümünden (MÖ 1200 civarı) İbranilerin Babil sürgününden dönüşüne (MÖ 515) kadar olan ikinci bölümünün tamamı "Peygamberler" veya "Nevi'im" olarak adlandırılır *ve ilahi kehanetler ve değişmiş bilinç halleriyle doludur.* Bunlardan biri, İsrail'in ilk kralı Saul ve halefi "dev katili" Davut ile ilgilidir. *MÖ* 1050 civarında,

peygamber Samuel kutsal bir yağ şişesini Saul'un başına döktü, onu öptü ve şu kehanette bulundu:

> Filistlilerin garnizonunun bulunduğu Tanrı tepesine geleceksin; oraya, şehre vardığında, yüksek yerden inen, önlerinde saz, tef, flüt ve arp bulunan bir peygamberler topluluğuyla karşılaşacaksın ve onlar peygamberlik edecekler.
>
> Rabbin Ruhu senin üzerine inecek ve sen onlarla birlikte peygamberlik edeceksin ve başka bir insana dönüşeceksin.
>
> …
>
> Tepenin yanına vardıklarında, bir peygamberler topluluğuyla karşılaştı; Tanrı'nın Ruhu ona indi ve aralarında peygamberlik etti. [45]

Fakat Saul, Tanrı ile iyi ilişkilerini sürdürmedi. Yıllar sonra, Saul Davut'u öldürmeye kalkıştığında, Davut Samuel'in yanına sığındı. Birlikte Naioth'a gittiler; orada Samuel bir peygamberler topluluğuna önderlik ediyordu…

> Saul'a şöyle bildirildi: "İşte Davut, Ramah'taki Nayot'tadır."
>
> Saul, Davut'u yakalamak için haberciler gönderdi; peygamberler topluluğunun peygamberlik ettiğini ve Samuel'in de onların başında durduğunu görünce, Tanrı'nın Ruhu Saul'un habercilerinin üzerine indi ve onlar da peygamberlik ettiler.
>
> Bu durum Saul'a bildirildiğinde, o da başka elçiler gönderdi ve onlar da aynı şekilde peygamberlikte bulundular. Saul üçüncü kez elçiler gönderdi ve onlar da peygamberlikte bulundular.
>
> Sonra o da Ramah'a gitti ve Seçu'da bulunan büyük bir kuyuya geldi. Orada sordu: "Samuel ve Davut nerede?" Birisi de dedi ki: "İşte, onlar Ramah'taki Nayot'ta bulunuyorlar."
>
> Ve oraya, Ramah'taki Nayot'a gitti; Tanrı'nın Ruhu da onun üzerindeydi ve Nayot'a varıncaya kadar yürüdü ve peygamberlik etti.
>
> O da elbiselerini çıkardı ve Samuel'in önünde aynı şekilde peygamberlik etti ve bütün gün ve bütün gece çıplak yattı. Bu yüzden, 'Saul da peygamberler arasında mı?' diyorlar. [46]

Benim için bu hikayeler yakıcı sorular uyandırıyor. Her şeyden önce, İsrail kralı gerçekten de ağzından köpükler saçarak, gözleri ters dönmüş halde, yirmi dört saat boyunca fal baktı mı? Sanırım bu, "peygamberlik etmek" fiilinin ne anlama geldiğine bağlı: Tanrı'nın sözlerini iletmek mi yoksa geleceği tahmin etmek mi? Ve bu bilgi nereden geldi: Tanrı'dan, görünmezlerden, zamandaki bir dalgalanmadan, halüsinasyondan mı? Daha

da zor olanı, bu bilgi nasıl iletildi? Açıklamalara göre, bilinç durumlarının değiştiği zamanlarda geldi. Neden? Trans halinin, alemler arasında iletişim kurmayı sağlayan özelliği nedir? Ayrıca kehanetin ima ettiği şeyle de ilgili bir sorunum var. Konuşanlar gerçekten durugörü sahibi miydi yoksa sadece çevrelerindeki insanları oto-telkinle mi manipüle ediyorlardı? Tesadüfü ortadan kaldırmak ve öteki dünyayla bağlantıyı kanıtlamak için kaç doğrulanabilir olaya ihtiyaç vardı? Ve bu peygamberler neyle bağlantılıydı? Altıncı bir duyuyla mı? Onlara ne olacağını düşündüklerini söyleyen diğer yaşam formlarıyla mı? Zamanda yolculuk eden ruhlarla mı? Tanrı'nın kendisi (veya elçileri) onlara bilmelerini istediği şeyi mi iletiyordu?

Bence bu bilmecelerin cevapları seçimle bağlantılıdır; fikirler akışını elemek, onları anılarla veya birikmiş bilgilerle karşılaştırmak, olası sonuçları hayal etmek ve ardından bir eylem biçimine karar vermek yeteneği. Gerçekten de, dünyanın birçok dini, Tanrı'nın insanlığa (ve Kur'an'a göre cinlere) en büyük armağanının seçim olduğuna inanır. Eğer bu doğruysa, eylemlerimiz onları yapana kadar bilinmiyorsa, gelecek nasıl "okunabilir" - yani önceden belirlenmiş- olabilir? Ya da daha büyük ölçekte, evrensel olaylar rastgele elektriksel uyarılar ve kimyasal reaksiyonlardan kaynaklanıyorsa nasıl tahmin edilebilir? Elbette bir orta yol var: mevcut bir gidişata ve geçmiş seçimlere dayalı tahminler. Ancak seçimler önceden belirlenmiş olsaydı -örneğin, düşünce manipülasyonu yoluyla- bu etki atomik düzeyde, yerçekimi, elektrik, manyetik veya diğer bilinmeyen kuvvetler aracılığıyla yapılmış olmalıydı. Şahsen, düşüncelerimi bir kuvvetin, bir varlığın veya birden fazla varlığın etkileyip etkilemediğini bilmiyorum. Ancak, görünmezlerin var olduğuna inanmayı seçtiğimi biliyorum. Ayrıca, deneyimlerime dayanarak, anlamlı cevapların genellikle doğru soruları sormaya bağlı olduğunu da biliyorum.

Bu büyük varoluşsal bilmeceleri bir kenara bırakırsak, anlatmaya çalıştığım noktalar şunlardır: (1) İncil zamanlarında, seçilmiş kişilerin geleceği bulanık gözlüklerle de olsa görmelerine izin verildiğine inanılıyordu ve (2) bu aydınlanmış kahinler, "Tanrı'nın Ruhu üzerlerine indiğinde" normal uyanık bilinç durumunda değillerdi. Trans halindeydiler. Bir şekilde derin vecdin değişmiş işlevleri, beyinlerinin görünmez dünyadan ve/veya gelecekten gelen bilgileri algılamasına, tanımasına ve yorumlamasına izin veriyordu.

Eski Ahit'in "peygamberlik" ve "peygamberlik etmek" kelimeleriyle ne kastettiğine geri dönelim . Orijinal metin, Yunanlılar tarafından tercüme edilmeden önce İbranice yazılmıştı. "Peygamber" kelimesinin ana kökü,

Arapça *"nabi"* (veya " *navi ") kelimesine benzerdi ve "Tanrı'nın sözcüsü" anlamına geliyordu. Bu da İbranice "niv sefatayim* " teriminden , yani "dudakların meyvesi"nden türemiştir. Ancak akademisyenler bu konuda hemfikir değiller. Bazıları kelimenin Akkadca "çağırmak" fiilinden türediğini iddia ediyor. Diğerleri ise "kaynamak" veya "fışkırmak" anlamına gelen başka bir İbranice kökten evrimleştiğini düşünüyor (muhtemelen epilepsi veya vecd haline atıfta bulunuyor). Her halükarda, o zamanlar peygamberler yaygındı ve sıradan insanlara sıradan mesajlar iletiyorlardı. Yine de Eski Ahit'te sadece elli beş erkek ve kadından bahsediliyor; bunlardan biri de İbrahim'den daha büyük bir peygamberlik yeteneğine sahip olduğu söylenen Sara'dır.

Büyük Yahudi filozof Maimonides de kehanete meraklıydı ve *Şaşkınlar İçin Rehber adlı eserinde Platon'un kehanet saplantısını geliştirdi .* [47] Peygamberliğin birden fazla seviyesi olduğunu öne sürdü ve bunları şöyle sıraladı: İlham verici eylemler; ilham verici sözler; sembolik rüya vahiyleri; işitsel rüya vahiyleri; insan konuşmacı, melek konuşmacı veya Tanrı tarafından yapılan görsel-işitsel rüya vahiyleri; sembolik uyanıklık vizyonları; işitsel uyanıklık vahiyleri; insan veya melek konuşmacılar veya Tanrı'nın kendisi tarafından yapılan görsel-işitsel uyanıklık vahiyleri, özellikle Musa örneğinde olduğu gibi. İlginç bir şekilde, bu coşkulu seviyeler, nörolog Oliver Sacks tarafından dile getirilen halüsinasyonun ilerleyici derecelerini yansıtıyor. [48] Ve bu da başka bir zor soruyu gündeme getiriyor: İlahi uyarımı fiziksel işlev bozukluğundan ayıran ince çizgi nedir?

Kehanet veya genel olarak trans hali, bir arızadan başka bir şey değil mi, yoksa insanlar bir şekilde avantajlı oldukları için mi ruhani iletişim kanalları geliştirdiler? Yoksa trans hali, trans ve tarih öncesi din konusunda önde gelen uzmanlardan David Lewis-Williams'ın iddia ettiği gibi, uyku gibi diğer yararlı süreçlerin bir yan ürünü mü? Rüya görme ve trans hali, konuşma gibi küresel *Homo sapiens* özellikleridir, bu nedenle atalarımız Afrika'dan göç etmeden önce evrimleşmiş olmalılar -iyi bir sebeple.

Paleolitik Çağ

Bu soruları ele almak için, alet yapımının keşfedildiği, ateşin evcilleştirildiği ve sanatın doğduğu Paleolitik çağa geri dönmeliyiz. Mantıksal olarak, trans dansının, *Homo sapiens'in müzik aletleri icat ettiği ve Avrupa mağaralarının duvarlarında ve tavanlarında şamanik vizyonları yeniden yarattığı Üst Paleolitik dönemde gelişmesi mantıklıdır. Ancak ben, değişmiş bilinç hallerinin çok daha önce, çok daha önemli bir keşif nedeniyle ortaya çıkmaya başladığına inanıyorum: ateşin evcilleştirilmesi veya Richard*

Wrangham'ın Ateşi Yakalamak adlı kitabında bu evrimsel dönüm noktasını adlandırdığı gibi "kalıcı ateş kontrolü" .

Wrangham, yaklaşık 1,8 milyon yıl önce Afrika'da, erken atamız *Homo erectus'un,* yıldırım çarpması veya çakmaktaşı aletinden çıkan kıvılcımla kömürleri yakalayıp alevleri kontrollü bir şekilde yaktığını iddia ediyor. [49] Birdenbire yemek pişirebiliyor, yırtıcıları uzaklaştırabiliyor, geceleri görebiliyor ve kış boyunca sıcak kalabiliyorlardı. Wrangham'ın teorisine göre, pişmiş yiyecekler, bizi bugün olduğumuz tür haline getiren evrimsel değişiklikleri besledi. Ancak ateşi evcilleştirmenin daha az belirgin başka bir sonucu da olmuş olabilir: kamp ateşlerine bakmak transa geçmeye neden olabilir. Dans eden plazma alevleri hipnotiktir. İçlerinde şekillerin ve yüzlerin belirmesi uzun sürmez. Bununla birlikte, Lewis-Williams ve diğerleri, *Homo erectus'un, olmayan yerlerde yüzleri görebilecek veya eterik yaşamı kavrayabilecek kadar büyük bir beyne sahip olmadığını varsaymıştır. Bu, yaklaşık bir milyon yıl daha ve soyut düşünme, planlama, yenilikçilik, yaratıcılık ve sembolik davranışlara sahip Homo sapiens prefrontal* korteksinin evrimini gerektirir . [50]

Tarihe geri dönüp, insanların bedensiz yaşam olasılığını ve dolayısıyla ruhlara olan inancı ne zaman düşündüklerini tahmin etmeye çalışalım. [51] Aşağıda, çeşitli kaynaklardan derlediğim hominoid gelişimi ve başarılarının kabaca bir zaman çizelgesi bulunmaktadır. Tüm tarihler yaklaşık değerlerdir.

Tarih	Notlar
MÖ 3,3 milyon	Kenya'daki Turkana Gölü yakınlarında bulunan ilkel taş aletler.
MÖ 3,18 milyon	Lucy - *Australopithecus afarensis* , Etiyopya'nın Hadar şehrinde bulundu; bir Dünya Mirası Alanı.
MÖ 3 milyon–130.000	Alt **Paleolitik dönem,** Afrika'da *Homo erectus* , *habilis* ve *naledi gibi alet yapabilen hominidlerle başladı* . *Homo erectus* ateşi evcilleştirdi.
MÖ 2,8 milyon	*Homo cinsinin* ortaya çıkışı . Etiyopya'da bulunan *Homo çene* kemiğinin yaşı .
MÖ 2,8 milyon	*Homo naledi türü* , ulaşılması zor bir mağarada 15 ölü bıraktı.

– ?	
MÖ 1,8 milyon–143.000	*Homo erectus* yeryüzünde yaşadı; doğrudan atamız, pişmiş yiyecekler yiyerek daha büyük bir beyne, daha küçük bir bağırsak sistemine sahip oldu ve dik yürüyebildi. Avrupa ve Asya'yı kolonileştiren ilk hominid türüydü.
MÖ 1,5 milyon	Kontrollü ateşin en eski kanıtı, 2012'de Güney Afrika'daki Wonderwerk Mağarası'nda keşfedildi.
MÖ 800.000–250.000	*Homo heidelbergensis evrimleşti; bu, hem Neandertallerin hem de Homo sapiens'in* son ortak atasıdır .
MÖ 790.000	Ürdün Nehri'nin İsrail yakasında bulunan Gesher Benot Ya'aqov , 2012 yılına kadar yangın kontrolüne dair en eski güvenilir kanıt olarak kabul ediliyordu.
MÖ 400.000	Almanya'nın Schöningen kentinde kontrollü ateş yakılan kamp alanı bulunmaktadır.
MÖ 300.000–160.000	*Homo sapiens* veya "anatomik olarak modern insanlar" (AMH), Doğu Afrika/Etiyopya'da evrimleşmiştir.
MÖ 220.000 –45.000	Orta **Paleolitik Dönem** ve *Homo neanderthalis . Homo sapiens'in* aksine , Neandertaller (Lewis-Williams'a göre) sanat yapmadılar, daha basit aletler ürettiler ve av planları yapmadılar. Bununla birlikte, Fransa'daki bir Neandertal mezar alanında, mezarı örten kaya levhasının altında "çukurlar" ve yakınında başka işaretler oyulmuştu.
MÖ 195.000–160.000	Etiyopya'dan bulunan en eski *Homo sapiens kafataslarının* yaşı .
MÖ 160.000–135.000	*Homo sapiens* Afrika'nın her yerine yayıldı.

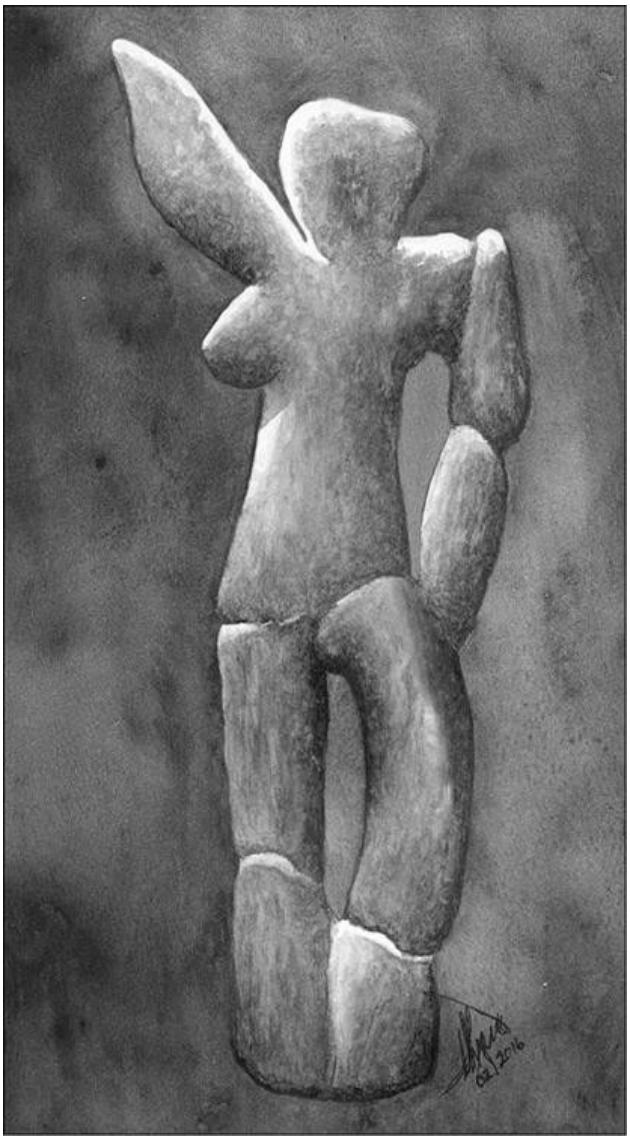
MÖ 150.000–40.000	Avrupa'daki Neandertaller.
MÖ 140.000	Uzun mesafeli ticaret ve kabuklu deniz ürünleri avcılığı.
MÖ 100.000	Kemik aletler ve madencilik.
MÖ 90.000–60.000	İsrail'deki *Homo sapiens kalıntıları: Qafzeh ve Skhul'dan tamamen modern iskeletler. Homo sapiens* muhtemelen Etiyopya'dan Kızıldeniz ve Basra Körfezi'nin ağızlarından İran'a, oradan da Hint Okyanusu'nu dolaşarak Endonezya ve Avustralya'ya seyahat etti.
MÖ 77.000	Dünyanın (şimdiye kadar) güvenilir bir şekilde tarihlendirilmiş en eski sanat eseri; Güney Afrika'dan, çizgili haç işaretleriyle işlenmiş bir aşı boyası parçası.
MÖ 74.000	6-10 yıl süren bu patlamada dünyanın birçok *Homo sapiens türü öldü.* yıl kış—DNA “darboğaz.”
MÖ 60.000	Avustralya'daki Aborjinler. Avrupalı Neandertallerle olan melezleşme, tüm modern insanlarda izler bıraktı. *Homo sapiens* DNA'sı dışarıda Afrika'nın.
MÖ 52.000–45.000	*Homo sapiens,* İran'dan Anadolu ve Almanya üzerinden göç etti. Avrupa'ya.
MÖ 50.000	Devekuşu yumurtası kabuğundan boncuk yapımı başladı.
MÖ	**Orta ve Üst Paleolitik Geçiş /Devrim. Bu yaratıcı patlama**

45.000–35.000	**sırasında,** Avrupa'da Neandertaller yerini *Homo sapiens'e* bıraktı . Batı Avrupa'da aniden modern iskeletler, davranışlar ve sanat ortaya çıktı.
MÖ 45.000–10.000	**Üst Paleolitik**
MÖ 41.000	Tuna Nehri vadisinde bulunan kemik flütler.
MÖ 40.000	İspanyol Paleolitik mağara sanatı—İspanya'nın kuzeyindeki El Castillo ve güneyde Malaga yakınlarındaki Nerja Mağarası.
MÖ 40.000	Avrupa'daki (Kuzey İspanya) Neandertallerin son izleri.
MÖ 36.000	Fransa'daki Chauvet Mağarası ve Romanya'daki Coliboaia Mağarası.
MÖ 35.000–9.000	Avrupa genelinde Venüs heykelleri bulunmaktadır; en eskileri Almanya ve Avusturya'dandır.
MÖ 20.000–15.000	*Homo sapiens,* Bering Boğazı'nı geçerek Kuzey Amerika'ya ulaştı.
MÖ 18.000–14.000	İspanya'nın kuzeyindeki Altamira Mağarası.
MÖ 15.000	Fransa'nın Dordogne bölgesinde bulunan Lascaux Mağarası.
MÖ 15.000–10.000	**Magdaleniyen** Dönemi — Avrupa Buz Çağı'nın sonu. Fransa, İspanya ve İngiltere'deki önemli mağara resimleri.
MÖ	Mağara sanatının gerilemesi. İspanya'daki Las Monedas

13.000–10.000	mağarası.
MÖ 12.500–9.500	Levant'ta Natufian dönemi
MÖ 11.000 [52]	Britanya'nın Creswell Kayalıkları.
MÖ 12.000–7.000	**Mezolitik dönem** , insanların bitki ve hayvanları evcilleştirdiği, iklimsel istikrarsızlığın yaşandığı bir dönemdir. Kaynaklar için ilk büyük ölçekli insan-insan çatışmaları bu dönemde meydana gelmiştir.
MÖ 10.000–3.000	**Neolitik dönem** , bölgeye bağlı olarak Levant ve Natufian kültürlerini başlangıç noktası olarak alır. Bitki evcilleştirme (tarım) ile başlar ve büyük ölçekli metal alet üretimiyle sona erer.
MÖ 9.100–7.500	Göbekli Tepe tapınağı kullanımda.
MÖ 9000	Jericho, Natufianlar tarafından kurulmuştur.
MÖ 7500–5700	Çatalhöyük tarafından kuruldu. Alçıdan yapılmış insan ve yaban öküzü (evcilleştirilmeden önceki sığır türü) kafatasları, bir yerleşim yerinin duvarına çizilmiş şamanistik trans dansçıları ve Büyük Ana heykelleri bulunmaktadır.

Şekil 18 Çatalhöyük'ün resmettiği dansçılar

Ve böylece Büyük Ana Çatalhöyük'e ve Mezolitik dönemden kalma trans dansı kanıtlarına (Paleolitik mağara resimlerine ve modern San/Bushmen kaya resimlerine benzer bir tarzda boyanmış resimler) ulaşıyoruz. Dinlerin doğuşuna gelince, Avrupa kanıtları, Venüs figürinleri (bunlardan biri, Avusturya'nın Stratzing yakınlarındaki Galgenberg'de -Willendorf Venüsü'nün bulunduğu yere çok yakın- keşfedilmiş ve dans ediyor gibi görünüyor!) ve mağara duvar resimleriyle Üst Paleolitik döneme işaret ediyor. Yine de *Homo sapiens'in* "anatomik olarak modern" beyni, MÖ 300.000'den sonra herhangi bir zamanda transı, müziği ve dansı keşfedebilirdi. Şarkı söylemek için sesleri, alkışlamak için elleri, yere vurmak için ayakları ve transı tetiklemek için ateşleri vardı.



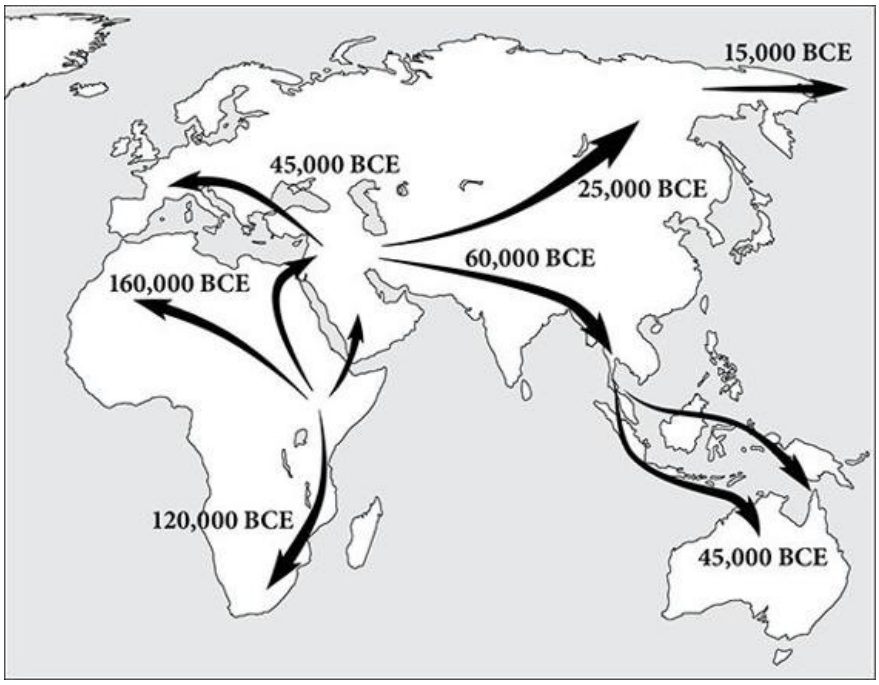
Şekil 19 Galgenberg'in Dans Eden Venüsü

Özetle şöyle: *Homo erectus ateşi evcilleştirdikten* sonra , beslenme ve diyet seviyeleri değişti; bu da daha büyük ve daha verimli, ancak enerjiye aç bir korteksin evrimine yol açtı . "Kontrollü yanma"nın sağladığı sıcaklık ve koruma, *Homo erectus* için Avrasya ve Afrika kıtaları , *Homo sapiens* için ise gezegenin tamamı gibi yeni avlanma alanlarına güvenli seyahati de mümkün kıldı . Ateş ayrıca uyurken de onları koruyordu. Bu çok önemliydi çünkü vücut REM uykusu sırasında, yani rüya görürken felç oluyordu. Gece aydınlatması da *Homo erectus* ve soyundan gelenlerin daha uzun süre uyanık kalmalarını sağladı ve bu da uyku düzenlerini değiştirdi. Düşük ışık koşullarında titreyen alevlere bakmak, uyanıkken bilinçlerini de değiştirmiş

olabilir. Ancak nadir nesneler, *Homo erectus* veya Neandertallerin sanatsal yeteneklere ve dolayısıyla yaratıcı ve kavramsal düşünme potansiyeline sahip olduğunu ima etse de, bilim insanları yalnızca *Homo sapiens* korteksinin fiziksel bir bedenin dışında yaşamı kavrayabildiğine inanıyor. Ve yine de... *Homo naledi* ve Neandertaller ölülerine özel bir özen gösterirlerdi. Bu, ölümden sonraki hayata ve görünmez bir ruha inandıkları anlamına mı geliyor? Belki de sadece leş yiyicilerin kamplarında dolaşmasını istemiyorlardı ya da sevdiklerinin çürümesini (veya kokusunu) görmeye dayanamıyorlardı. Aile sevgisi memelilere özgü bir özelliktir.

Avrupa'daki Orta ve Üst Paleolitik geçiş, insan sanatsal gelişiminde bir dönüm noktası gibi görünse de, en eski flütler Tuna Vadisi koridorunda bulunmuştur. Bu, flütlerin insanların Avrupa'ya gelmesinden önce icat edildiği anlamına gelir. Ve çoğu erken dönem sanatsal kanıt Avrupa merkezli olup *Homo sapiens'in* Neandertallerle melezleşmesinden sonra yaratılmış olsa da, hipotezim *Homo sapiens'in* varoluşlarının şafağında, yaklaşık 300.000 yıl önce, herhangi bir yere göç etmeden çok önce, Doğu Afrika ve Etiyopya'da ruhani varlıklar tasavvur ettiği yönündedir. Eğer bu doğruysa, bu kitapta ele alınan yerli trans dansları ve vecd kültleri -doğu Etiyopya zar ve Sudan *tumboura* , batı Nijerya bori ve orisha ve güney San/Bushmen trans dansları- aynı orijinal dinin kalıntıları olabilir.

Bunun neden böyle olduğunu açıklayayım. Şimdiye kadar bulunan en eski *Homo sapiens fosilleri (MÖ 195.000), Güney Sudan sınırına yakın, Etiyopya'nın güneyindeki Kibiş kasabası yakınlarında ortaya çıkarıldı.* [53] Yaklaşık MÖ 160.000 yılına ait bir diğer fosil seti ise, doğuda, Etiyopya'nın Herto bölgesindeki Hadar yakınlarında, Afar Çöküntüsü'nün Awash vadisinde, "Lucy"nin bulunduğu insansı fosiller açısından zengin bölgede keşfedildi. [54] Herto kafatasları (iskeletleri olmadan, iki yetişkin ve bir çocuk olmak üzere üçü birlikte bulundu) sadece yaşları nedeniyle değil, aynı zamanda ritüel olarak etlerinin yüzüldüğünü gösteren kesik izleri nedeniyle de dikkat çekicidir (bir cenaze töreni uygulaması olarak). Cilaları ve işaretleri, basit yamyamlıktan ziyade, Çatalhöyük ve Eriha'da bulunan sıvalı kafataslarına ve bazı modern Yeni Gine kabileleri tarafından saygı duyulan atalara ait kafataslarına benzer şekilde, ritüel olarak derilerinin yüzüldüğünü düşündürmektedir. Bu, Herto kafataslarının insanlarda kavramsal düşüncenin, dini davranışların ve belki de ruhlara olan inancın bilinen en eski kanıtı olabileceği anlamına gelir. [55]



Şekil 20 Erken ***Homo sapiens'in*** küresel yayılımı

Ne yazık ki, bu döneme ait başka kanıtlar henüz ortaya çıkmadı. Bununla birlikte, mitokondriyal DNA çalışmaları, üç ayrı *Homo sapiens* grubunun bu dönemde Doğu Afrika'yı terk ederek kıtanın geri kalanına yerleştiğini göstermektedir. Afrika genetiği üzerine 2009 tarihli bir çalışmaya göre, bir grup Sahra ve Sahel'in (günümüz Nijer ve yukarı Nijerya dahil) bozkır ve savanlarına, ikinci grup Batı Afrika'nın tropik bölgelerine, üçüncü grup ise güneye yerleşmiştir. Her bir kol, günümüzdeki uygulamalara bakılırsa, bir tür trans dansı içeren farklı ancak benzer ruh ele geçirme gelenekleri geliştirmiştir. Trans dansı gelenekleri ve eski kaya resimleriyle ünlü San/Bushmenler, bunun mükemmel bir örneğidir. Çalışma, San/Bushmenlerin anavatanını (Namibya ve Güney Afrika arasındaki güneybatı kıyı bölgesi) Afrika'dan insan göçünün başlangıç noktasıyla ilişkilendirmektedir. Yapılan testler, San halkının *Homo sapiens Y* kromozomunun en eski iki dalını taşıdığını gösteriyor ; bu da onların insanlığın orijinal atalarının doğrudan soyundan gelmiş olabileceğini düşündürüyor. Eğer trans dansı onların mevcut dini uygulamalarının ayrılmaz bir parçasıysa, bunun orijinal atalarımız için de benzer bir rol oynamış olması mümkündür.

Sonuç olarak, dansın ilk gerçek "kanıtı" modern Türkiye'deki Neolitik bir yerleşim duvarına dayansa da, şamanizmin ve trans dansının türümüzün doğuşuyla birlikte Doğu Afrika'da Orta Paleolitik dönemde geliştiğine inanıyorum. Eğer bu doğruysa, ruh dünyasıyla olan bağımız ve onu algılama ve onunla iletişim kurma yeteneğimiz, *Homo sapiens* evrimi boyunca "seçilmiştir". Ya da başka bir deyişle, ateşle olan ilişkimiz başladığından beri —çünkü ateş olmadan bunların hiçbiri mümkün olmazdı.

İşte size, türümüzün başlangıcından beri karşı karşıya kaldığı rahatsız edici ikilem: ruhlara inanmak mı, inanmamak mı? Şimdiye kadar, *Homo sapiens* inanmaya meyilliydi. Ancak bilimsel zihinler kanıt gerektirir; görünmez varlıklar bir ateşin plazma alevleri kadar belirsizse, kanıt bulmak zordur. Ayrıca, ruhların hepsi katı maddeyi manipüle etme yeteneğine sahip olmayabilir. Bununla birlikte, genel görüşe göre, evrensel düzeyde sayısız boyutta bunu yapabilen bir varlık vardır: Yaratıcı. Ancak bu Varlığın, biz ondan istediğimizde önemsiz düzlemimizde tezahür etmeyi seçip seçmemesi, modern dinin konusudur ve bir trans dans kılavuzunun kapsamının ötesindedir.

his olduğunu ve bunun ardındaki biyolojik mekanizmaları incelemek istiyorum . Değişen bilinç durumunun ardındaki fiziksel nedenleri anlamak, ona teslim olmayı kolaylaştıracaktır. Teslimiyet çok önemlidir; teslimiyet olmadan, transa geçmek için ilaçlara ihtiyaç duyulur. Ancak çoğu ilaç (alkol dahil) duyuları köreltir ve sinyalleri karıştırır, bu nedenle uzun süreli iletişim için bunlara güvenmemek en iyisidir (eskilerin böyle bir çekincesi olmasa bile!). Bununla birlikte, devam edelim. Ama önce, lütfen ödevinizi yapın.

Ödev: Atalarınız ve Müzikleri

Atalarınızı, DNA'nızın kaynağı olan Kan Nehri'ni araştırın. Hangi kutsal dans biçimlerini yapıyorlardı? Müziklerinin (yavaş ve hızlı) örneklerini dinleyin. Bunlardan herhangi biri size hitap ediyor mu?

[İçindekiler]

29 Bu versiyon, çeşitli kaynaklardan, özellikle EA Wallis Budge'ın *Tanrıların Efsaneleri adlı eserinin 14-25 ve xxiii-xxxii bölümlerinden* derlediğim kendi yorumumdur . Ayrıca Adolf Erman, Henry Breasted ve Henry Rawlinson'dan da yararlandım.

30. Teller üzerinde hareket eden metal disklerden oluşan, elde taşınabilen bir çıngırak. Örnek için Şekil 11'e bakınız.

31 *Catalogue Generale des Antiquites Egyptiennes* , 116. Yazarın Fransızcasından yaptığım çeviri.

32 Dünya Dans Tarihi, 85.

33 D. Randall-MacIver ve AC Mace, *El-Amrah ve Abydos* , levha xiv, D46.

34 Mısır Açıklaması'nın 13. Kitabı , 497.

35 Kral Teti'nin en büyük kızı Hathor rahibesiydi ve Mereruka ile evliydi. Kocasının Saqqara'daki mastaba (düz çatılı) mezarının, bugün hala görülebilen bölümü, dansçı ve müzisyen kabartmalarıyla süslenmiştir. Bkz. Şekil 3.

36 Nebamun, Amenhotep III'ün (yaklaşık MÖ 1390-1352) hükümdarlığı döneminde Karnak'taki Amun tapınağında çalışan bir Tebli tahıl kâtibiydi. Mezar şapelinin duvar resimlerinin parçaları 1820'lerde British Museum tarafından satın alındı. Bunlar arasında dünyadaki en bilinen antik Mısır dansçıları ve müzisyenlerinin bazı tasvirleri yer almaktadır.

37 Dans kemerleri veya "kuşakları" başlangıçta iri kum ve çakıllarla doldurulmuş deniz kabuklarından yapılıyordu, böylece dansçı kalçalarını hareket ettirdiğinde şıkırdayarak ses çıkarıyorlardı. Metropolitan Sanat Müzesi'nde altın ve gümüşten yapılmış, Orta Krallık dönemine ait güzel örnekler sergilenmektedir.

38 *Herodot Tarihi* , Cilt II, çev. G. Rawlinson, 100–104.

39 *Bacchae* , Yunan oyun yazarı Euripides tarafından yazılmış, Dionysus (Bacchus) tanrısını konu alan bir trajedidir. İlk gösterimi, oyun yazarının ölümünden kısa bir süre sonra, MÖ 405 yılında yapılmıştır.

40 Euripides, *Bakkhalar* , *Euripides'ten* , Cilt I, çev. R. Potter, 23-27, 58-61 ve 64-69. satırlar.

41 Barbara Ehrenreich, *Sokaklarda Dans* , 35.

42 Rouget, Müzik ve Trance , 80.

43 Aynı eser, 181.

44 Gerda Sengers, *Kadınlar ve Şeytanlar* , 32.

45 1 Samuel 10 : 5–6, 10 (Kral James Versiyonu).

46 1 Samuel 19:19–24 (Kral James Versiyonu).

47 *Şaşkınlar İçin Rehber* , çev. M. Freidlander, II. kısım, XLV. bölüm, 241–45. Şu adresten ulaşılabilir: http://www.sacred-texts.com/jud/gfp.

48 Oliver Sacks, New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde profesördü. İnsan beyninin sayısız deneyimi hakkında birçok kitap yazdı (bunlar arasında *Halüsinasyonlar* [2012], *Müzikseverlik* [2010] ve *Uyanışlar [1973] yer almaktadır).*

49 *Ateşin Yakalanması* , 190–91; ve Jennie Cohen, "İnsan Ataları Ateşi Sanıldığından Daha Erken Evcilleştirdi," History.com , 2 Nisan 2012.

50 Lewis-Williams, *Mağaradaki Zihin* , 96.

51 Aynı eser, 38; ve Wrangham, *Ateşin Yakalanması,* 85–89.

52. Britanya , Orta Doğu'da daha önce başlayan Mezolitik Çağ'a geç katılmıştır.

53 Richard Leakey , 1967'de orada biri açıkça *Homo sapiens olan* iki hominid kalıntısı keşfetti. Başlangıçta 130.000 yaşında oldukları düşünülen kalıntıların yaşı daha sonra MÖ 195.000 olarak yeniden değerlendirildi. Hopkin, "Etiyopya, *Homo sapiens'in Beşiği İçin En İyi Seçimdir* ."

54 Herto keşfi 1997'de yapıldı ve yayımlandı. Tim D. White ve diğerleri, " Etiyopya'nın Orta Awash bölgesinden Pleistosen *Homo sapiens ", 742–747.*

55 Robert Sanders, "Etiyopya'da Bulunan 160.000 Yıllık Fosilleşmiş Kafatasları, Anatomik Olarak En Eski Modern İnsanlardır."

56 Sarah A. Tishkoff ve diğerleri, "Afrikalıların ve Afro-Amerikalıların Genetik Yapısı ve Tarihi", 1035–44. Bu çalışma, Afrikalıların genetik yapısını 14 atasal popülasyon kümesine kadar izlemek için 3.000'den fazla bireyden (121 Afrika grubu, 4 Afro-Amerikan grubu ve 60 Afrika dışı popülasyon) alınan DNA'yı karşılaştırdı.

57 Namibya'daki en eski San resimlerinin 26.000 yıllık olduğu düşünülüyor; Avrupa'daki bazı mağara resimleri kadar eski olmasa da, yine de oldukça eski.

3

Trans Deneyimi

1. bölümde bahsettiğim Mısır zar hadra töreninin açıklamasına devam etmektir . Hatırlarsanız, bıraktığım yerde Harim Masri grubu gelmişti ve tören başlamak üzereydi…

Cinlerle Dans Etmek—Bir Zar Hadra

Harim Masri müzisyenlerinden biri, kırmızı kına sürülmüş parmaklarında bir ocak tutarak mutfaktan köz getirmeye gitti. Kor halindeki közlerin üzerine buhur serperken, tütsü ve sandal ağacının yoğun kokusu daireye yayıldı. Elinde leğenle oturma odasında dolaştı, konuklar kokulu dumanı yüzlerine doğru yelpazelerken durakladı. Bir dua mırıldanarak, önce sağ kollarını, sonra sol kollarını, ardından gömleklerini veya galabeyalarını közlerin üzerine kaldırdı, böylece aromatik dumanlar altındaki mahrem alanlara nüfuz etti. Kutsal görevini -davetsiz ruhlara karşı kokulu bariyerler oluşturmayı- ayak tabanlarını tütsüleyerek tamamladı. İşini bitirdiğinde, katılımcılar tatlı kokulu zırh için minnettar bir şekilde leğene para attılar.

Birinci Grup:
Harim Masri ("Mısırlı Kadınlar"), diğer adıyla Firqa Saidi

Birisi sunak mumlarını yaktı ve müzisyenler vurmalı çalgılarını aldılar. [58] Hipnotik, senkoplu bir kalp atışı ritmi duvarlardan yankılandı. Çerçeve davul çalan kadınlar [59] ritmi tutarken, tabla çalgıcısı da üzerine rifler ekledi. Sonunda müzisyenler, vurmalı çalgıların üzerinde sert ve hırıltılı seslerle şarkı söylemeye başladılar. Önce Peygamber Muhammed'i övdüler, sonra Yukarı Mısır'ın Saidi bölgesinden bir ruh olan Ebu Danfa'yı çağıran bir ilahiye geçtiler.

Siyah bir örtü ve yüzüne örtülmüş siyah bir *tarha* [60] (esarp) ile orta yaşlı, iri yapılı bir kadın dans etmeye başladı. Ritme ayak uydurarak çift tempoda zıplarken gövdesi ileri geri sallanıyordu. Ancak çok geçmeden eşarp kaydı ve tavana doğru yuvarlanan gözleri ortaya çıktı. Bunu gören müzisyenler tempoyu hızlandırdı, daha hızlı ve daha yüksek sesle çalmaya başladılar ve davullara sert bir şekilde vurarak doruk noktasına ulaştılar. Sanki bir işaretmiş gibi, kadın iki dakika dans ettikten sonra yere yığıldı ve bayıldı; düşüşü bir yardımcı tarafından yumuşatıldı. Diğer kadın konuklar onu ayağa kaldırdı, kollarını ve sırtını ovuşturarak kendine getirmeye çalıştılar. Biri üzerine gül suyu serpti. Bir diğeri ona şişe su verdi. Dakikalar içinde yere yığılan kadın sersemlemiş bir halde gözlerini ovuşturdu. Başını ellerinin arasına gömdü, enerjisi tükenmişti. Diğerleri onun mahremiyetine saygı gösterdi.

Ardından ağıta benzer bir şarkı duyuldu. Altın tarha takmış orta yaşlı bir kadın daha ayağa kalktı. O da ağırlıklı olarak gövdesini hareket ettirdi, ritme göre çift tempoda nabız attı ve birkaç dakika içinde kendinden geçti. Başka bir gözlemci onu düşerken yakaladı.

Ardından müzisyenler, ruhani bir asker olan Rumi Nagdy ve güzel kız kardeşi için övgü dolu şarkılar söylediler. Pembe bir tacı olan, kırklı yaşlarının başlarında üçüncü bir kadın ayağa kalktı. Başını şiddetle ileri geri sallayarak, kollarını önünde savurarak, tıpkı çaresizce ipe tırmanan mahsur kalmış bir dağcı gibi hareket ettirdi. Saniyeler sonra o da, dünyaya kayıtsız bir şekilde, geriye doğru yığıldı.

Grup, okul kızları ve oyuncak bebekleri hakkında sevilen bir şarkı olan ve çocuk ruhu Rouqash'ı onurlandıran " *Benat al-Handasa* " ile setlerini sonlandırdı. Tanıdık bir yüz sahneye çıktı: boğucu sıcakta siyah örtüsünü çıkaran ilk dansçı. Başında hala siyah bir tarha vardı, ama artık yüzünü gizlemiyordu. Gülümseyerek, yarı trans halinde, müziğe göre zıpladı ve eşarbıyla saklambaç oynadı. Folklorik bir zıplama adımına geçerek, kalçalarını oryantal dans tarzında salladı, dirsekleri tavuk kanatları gibi çırpınıyordu. Ancak kısa sürede bundan sıkıldı ve peçesine geri döndü. Pembe tarhalı kadın da ona katıldı. Kısa süre sonra, ikisi de birlikte zıplayıp sallanmaya başladı, ta ki birkaç ölçü sonra, ilk kadın sadece bir dakika dans ettikten sonra yere yığılana kadar.

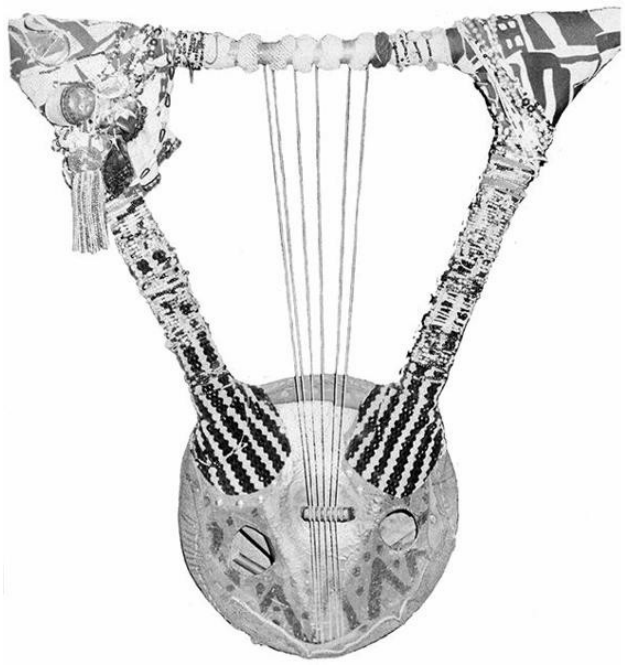
Pembe tarhalı kadın, kollarını sallayarak ve tipik folklorik tarzda alnını işaret ederek onsuz devam etti. Gülümseyerek, gözleri kapalı, başı geriye eğik bir şekilde, şarkıcılardan birinin sunağın üzerinden kendisine uzattığı şeker tabağını eliyle savuşturdu. Sonra, sarhoş gibi sendeleyerek, ifadesi değişti. Dudakları donmuş bir gülümsemeyle aralandı; boş bakışları tavana sabitlendi. Tempo hızlandı. İleri geri kıvranarak, gittikçe hızlanarak, nihayetinde teslimiyetle o da yere yığıldı.

Müzik gruplarını değiştirme vakti gelmişti. Ara sırasında, aile ve komşular daireye doluştu ve tüm sandalyeler doldu; ayakta duracak yer kalmayınca da izleyiciler koridordan mutfağa kadar yayıldı.

İkinci Grup:
Tumboura (Sudani Grubu)
On dakikalık bir aradan sonra, Harim Masri ile birlikte gelen erkek ikili sahneye çıktı: *bir sunjuk* (veya *tumbura* çalgıcısı) ve bir perküsyoncu. Tumbura , altı telli bir lir, Dairesel, banjo benzeri ses tahtası ve ilkel arp çerçevesiyle zar törenlerinin gözdesi olan bu enstrümanın sahibi, uzun bir zar müzisyenleri soyundan gelen genç bir adamdı. Duvara yaslanmış sırtıyla yerde oturuyor, lirini yanına dik olarak yerleştirmişti. Beyaz ip ve deniz kabuklarıyla özenle süslenmiş lacivert çerçevesi başının üzerinde yükseliyordu. Arkasına sarkmış sol koluyla üst kısımdaki telleri çekiyor veya susturuyor, sağ eliyle de bir pena tutarak alt kısımdan tellere vuruyordu. O doğaçlama yaparken, perküsyoncu mangour adı verilen keçi veya koyun toynağı kemerini takıyor , tütsü kabını alıyor ve kalabalığın arasında dolaştırıyordu.

tabla sudani adı verilen küçük, kalın çerçeveli iki davulda güçlü bir ritim yakaladı . Kısa, kavisli bir sopa ve açık avuçlarıyla, belirgin bir Afrika ritmiyle vurdular. Mangour çalgıcısı da elinde bir çıngırakla onlara katıldı. Bileğini döndürerek, kalçalarının ritmik iki vuruşluk hareketine sürekli bir tıkırtı ekledi. Ritmin istikrar kazanmasının ardından, tumbura çalgıcısı şarkı söylemeye başladı. Üçüncü bir kadın müzisyen de ona katılarak, nakarat tarzında mısraları tekrarladı. Özellikle diğerleri senkoplu bir şekilde alkışladığında, hızlı ve canlı bir melodiydi.

Birçoğu dans etmek için ayağa kalktı. Genç bir kadın, kollarını tavuk kanatları gibi çırparak ve omuzlarını ritme uygun olarak iki kat hızlı hareket ettirerek canlı bir dans yaptı. Bir diğeri, öne eğilerek, kollarını hızlı yürüyüş yapan biri gibi sallayarak iki adım attı, ta ki ellerini arkasında Brezilya Umbanda tarzında birleştirene kadar. Üçüncüsü, başını tehlikeli bir şekilde eğip yuvarlayarak gövdesini geniş sekizler çizerek döndürdü. Sonunda, o ve diğerleri canlılıklarını kaybettiler ve yüzlerinde ciddi, uzaklara dalmış ifadelerle sendeleyerek dolaştılar—ama kimse kontrolünü kaybetmedi. Beş dakika sonra, şaşkın ve mide bulantısı geçirmiş bir halde oturdular.



Şekil 21 Tumboura liri

Çıngıraklı Adam (yani mangur çalan kişi), ilk dansçının küçük kız kardeşini dansa çağırdı ve kız kardeş kısa sürede yarı trans haline girdi. Arkadan kollarının altından desteklenen kadın, kız kardeşinin omzuna başını yasladı ve kız kardeşi kulağına bir şeyler fısıldadı. Çok geçmeden yere yığıldı. Yine, birkaç kadın, kız kardeşi ve Çıngıraklı Adam ile birlikte ona yardım etmek için acele ettiler.

On dakika daha müzik devam etti. Kadınlar ayağa kalkıp dans ettiler, sonra kendilerinden geçtiler. Gülümsemeler acı dolu suratlara dönüştü, gözler yuvalarından fırladı ve bedenler sersemlemiş veya bilinçsiz bir halde yere yığıldı. Sonunda, tumbura kaldırıldı ve bir ara daha verildikten sonra, akşamın son grubu yerini aldı.

Şekil 22 : 1880'lerde Mangour çalan müzisyen

Üçüncü Grup:
Abou al-Ghreit

İslam şeyhinin adını taşıyan bu grup, (ritüel başlamadan önce gelen) dört erkek şarkıcıdan ve çalgılarından oluşuyordu: bir *tabla (* kadeh şeklinde bir davul) ve bir *mazhar.* (Büyük, kalın çerçeveli bir tef), bir *ney* (kamış flüt) ve *toura* (büyük, düz kenarlı parmak zilleri). Harim Masri'den hiç kimse onlara katılmadı. Kurulum yaparken, toura çalan kişi son bir kez tütsü sundu.

Sadece iki şarkı çaldılar: *"Saly ala Muhammad"* ve kendi adlarını taşıyan *"Abou al-Ghreit",* her biri on dakika sürdü. Flütün etkileyici melodisi odayı sessizliğe büründürürken, tura, inananları namaza çağıran uhrevi kilise çanları gibi çınladı. Bu grubun neden en sona kaldığını anladım. Müzikleri herkesi etkiledi.

Köşede sessizce oturan (dans etmeyi reddeden) kadınların bile yanaklarından gözyaşları süzülüyordu. Dans edenler tekrar dans etti. Ailenin seksen beş yaşındaki engelli reisi bile kendini zor tuttu. Sandalyesinde o kadar şiddetli bir şekilde kıvrandı ki, onu

dans pistine çıkarmak ve sonunda müzisyenlerin yanına oturtmak zorunda kaldılar.

Ve sonra hadra sona erdi. Müzisyenler aletlerini topladılar ve konuklar yavaşça kapıdan dışarı çıktılar. Harim Masri'lerden biri patlamış mısır dolu kovayı açtı ve içindekileri dağıttı. Mumlar söndürüldü ve en çok iyi şansa ihtiyacı olanlara verildi. Kalan tütsüyü ben aldım. Sonunda komşulardan hiçbiri şikayet etmedi. Nasıl etsinler ki? Hepsi oradaydı, cinlerle kendinden geçmiş bir halde dans ediyorlardı.

Şekil 23 Soldan sağa: büyük toura,
çan biçimli sagat, küçük toura, düz kenarlı sagat

Oryantasyon Programına Giriş

Peki, yere yığılan bu kadınlara ne oldu? Ruhları Yüce Tanrı'ya mı katıldı, yoksa bedenleri öfkeli, kana susamış ruhlara mı ev sahipliği yaptı? Yoksa gördükleri vizyonlar, yakışıklı, ruhani askerlerin veya saf küçük kızların suretlerinde dışa vurulan hayal kırıklıklarının ve yasak arzuların net ve kişisel yansımaları mıydı?

Öncelikle, Oliver Sacks, değişmiş bilinç halleri arasında önemli bir ayrım yaptı:

> histeri dediğimiz
> uzun süreli patolojik durum ile
> bir hipnotizör (veya kişinin kendisi) tarafından indüklenebilen kısa süreli trans halleri arasında büyük bir fark vardır…
> Bu istisnai zihinsel hallerin en yaygın [ve] en “normal” olanı,

> doğaüstünün, ilahi olanın maddi ve gerçek olarak deneyimlendiği, ruhsal olarak uyumlu bir bilinç halidir. [61]

Trans hali hakkında bilmeniz gereken birkaç şey var, ancak bu kadınların başına gelenleri tartışmadan önce, ya da daha iyisi, size benzer bir duruma nasıl ulaşabileceğinizi öğretmeden önce. İlk ve en önemli nokta, trans halinin yaygın, sağlıklı, genetik olarak aktarılan bir insan özelliği olmasıdır; bu gerçek, 1963 yılında Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından finanse edilen bir çalışma ile belirlenmiştir. Evet, bilim elli yıldan fazla bir süre önce "ekstazinin herhangi bir patolojiyi temsil etmediğini" kanıtladı. [62] Bununla birlikte, tüm insanlar bu yetenekle doğsa da, bazıları bu konuda diğerlerinden daha iyidir.

İkinci olarak, derin trans hali nadiren bir kışkırtma olmadan kendiliğinden ortaya çıkar. Önemli ölçüde zihinsel hazırlık, sarsılmaz bir niyet ve fiziksel uyarım gerektirir. Başka bir deyişle, tetiklenmesi gerekir; bu da inisiyasyon törenlerinin nedenidir – acemilere işaret üzerine nasıl trans haline gireceklerini öğretmek. Bununla birlikte, kazara ortaya çıkan durumlar da olur. Batı dışı toplumlar bu tür olayları görünmez ön seçimin işaretleri olarak görür. Batılılar ise, özellikle bedensiz varlıklara inanmayan bilim insanları, bunları patolojik durumların belirtileri olarak değerlendirir. Doğru, bilimin fiziksel neden-sonuç yaklaşımı bizi çok ileriye taşıdı, ancak evrenimiz hakkında, özellikle ilahi, doğaüstü veya paranormal olaylarla ilgili olarak, hâlâ açıklanması gereken çok şey var. Açık fikirli olmak herkese fayda sağlayacaktır.

Peki, trans hali nadiren kendiliğinden ortaya çıkıyorsa, onu tetiklemek zor mudur? Süreç acısız mıdır? Ve eğer başarılı olursanız, bisiklet sürmek gibi midir; bir kere öğrendikten sonra asla unutmaz mısınız? Amacım, bu kitabın sonunda bu soruları kişisel deneyimlerinizden yola çıkarak kendiniz cevaplayabilmenizdir. Şimdilik, şamanların ve diğer ruhani uygulayıcıların becerilerini yıllarca süren eğitimle geliştirdiklerini bilin. Transa yatkın yetenekli "kahinler" bile rehberlikten fayda görürler. Rehberlik olmadan kehanet hallerini taşımak veya kontrol etmek zor olabilir.

Aynı şekilde, zar katılımcıları ilk ritüellerinde otomatik olarak transa geçmezler. Şifacı veya *şeyha* ve belki de hastaların aileleri ve arkadaşları, önce onlara "iyi davranışlar" konusunda rehberlik ederler. Afrika kökenli atalar varlıklarını Brezilya atalar ruhları, Spiritüalizm ve Katoliklikle birleştiren Afro-Brezilya dini Umbanda'ya yeni başlayanlar, uzun bir çıraklık döneminden geçerler; tıpkı yıllarca eğitim alan Mevlevi Sufilerinin "dönen dervişleri" gibi. Bununla birlikte, ölüm, genç yaşta evlilik veya radikal ailevi,

siyasi veya sosyal değişim (örneğin kölelik) gibi şiddetli şoklar, doğaüstü yeteneklerin kendiliğinden ortaya çıkmasına neden olabilir. Örnekler, Yeni Dünya kölelerinde, ağır baskıya maruz kalan veya istismara uğrayanlarda ve uzun süreli oruç ve inziva uygulayan keşişler, rahibeler ve dervişler arasında bulunabilir. Tüm insanlar transa yatkın olsa da, bir sarsıntı ve talimatlar bu düğmeyi çevirmeye yardımcı olur.

Katılımcıların da pratik yapmaları gerekiyor. Özellikle kültürel beklentilere uygun bir trans haline girmek, öğrenilmiş bir süreçtir. Bu yüzden lütfen ilk denemede başarılı olamazsanız hayal kırıklığına uğramayın veya pes etmeyin. Sabırlı olun. Önemli olan süreci, yani dansı, keyifle yaşamak ve trans halinin gerçekleşmesi durumunda bunu ek bir bonus olarak görmektir.

Kinetik uyarım dışında transa girmenin birçok yolu vardır. Bunlardan belki de en bilineni duyusal yoksunluktur. Beyin sadece sürekli girdiye değil, sürekli değişime de ihtiyaç duyar. Çeşitlilik eksikliği bile zihni yeni uyaranlar, yani halüsinasyonlar yaratmaya itebilir. [63] Bu nedenle Avrupa'nın zifiri karanlık mağaraları tarih öncesi vizyon arayışları için idealdi ve gözleri kapatmanın veya kristal kürelere ve kehanet kaplarına bakmanın vizyonlar üretmesinin nedenlerinden biri de buydu. [64]

İşitsel sürüş veya ritmik uyum, bir diğer popüler yöntemdir. Sevgiyle "yorgun düşene kadar davul çalmak" olarak anılan bu yöntem, işitme sinirindeki darboğazlardan ve yüksek sesli vurmalı çalgıların vücudun iç ritimlerini (nefes alma, kalp atışı ve beyin dalgaları) bastırma ve kendi ritmiyle senkronize etme yeteneğinden yararlanır. [65] İlahiler, hikaye anlatımı, armonik şarkı söyleme veya yüksek sesli melodik müzik de işe yarar, ancak daha uzun sürer. Örneğin, dini trans üzerine önemli bir kitap olan "*Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?" un yazarı Dr. Felicitas Goodman, indüksiyon tekniklerini dakikada 220 vuruşta on beş dakika boyunca sürekli tıkırtıya dayandırmıştır; başka bir deyişle, monotonluk ve ritmik uyum. Kinetik transın baş sallama ve döndürmesi veya "denge bozulması" da bu kategoriye girer, ancak işitme fonksiyonlarından ziyade sinirin denge kısmını hedefler. Bunun hakkında* 4. bölümde daha ayrıntılı konuşacağım .

Yerli Amerikalı şamanlar tarafından kullanılan bir diğer etkili yöntem ise halüsinasyonlara yol açmasıyla bilinen uyku yoksunluğudur. [66] Nefes düzenlemesi veya hiperventilasyon da popülerdir, özellikle pranayama, özel nefes egzersizleri ve zikir ritüellerinde kullanılan yoğun ilahiler. Uzun süreli nefes nefese kalmaya neden olan cinsel orgazm bile transa yol açabilir, ancak etkileri hızla kaybolur . Diğer duyusal aşırı yüklenme teknikleri

arasında aşırı ısı (Yerli Amerikalı terleme kulübesi ritüelleri); koku doygunluğu (parfüm, feromonlar, tütsü, çiçekler veya trans anısıyla bağlantılı herhangi bir koku yoluyla); alım veya yokluğu (oruç tutma, susuzluk) - buna uyuşturucu tüketimi de dahildir (esrar, LSD, ayahuasca, ibogain, peyote, psilosibin mantarları veya MDMA, birkaç örnek vermek gerekirse); travma; nitrojen narkozu (derin dalış); ateş; hipnoz yoluyla beyin dalgası manipülasyonu; ve duyuları içermeyen meditasyon veya dua çalışmaları yer alır.

Bir indüksiyon yöntemine karar verdikten sonraki adım, inişinizi nasıl izleyeceğinizi öğrenmektir. Berraklık önemli bir göstergedir. Uyanık mısınız yoksa değil misiniz? Çevrenizde olup bitenleri biliyor musunuz yoksa bilmiyor musunuz? Kinetik trans, dua veya yoganın ürettiği meditatif hallere çok benzeyen, hafiften coşkulu berraklığa kadar değişen bir ölçekte ilerler. Dansçılar çevrelerinin belirsiz bir şekilde farkında kalırlar ve her an, yavaş da olsa, yüzeye çıkabilirler. Bu açıklama, bir sonraki aşama olan "kesintiye uğramış ağrı algısı" anlamına gelen berrak anestezi için de geçerlidir (8. bölümdeki kor halindeki kömürleri yiyen dervişler, berrak anestezinin mükemmel örnekleridir, ancak kendinizi bu şekilde denemenizi tavsiye etmem). Bundan sonra, amnezik ele geçirilme ile başlayarak, berraklık, ev sahiplerinin artık eylemlerini kontrol edemediği veya hatırlayamadığı noktaya kadar azalır. Örneğin, Umbanda ritüelleri sırasında, medyumların yaklaşık yüzde 20'si tamamen bilinçsiz ve tam amnezi halindedir. Geri kalanlar, kontrolleri dışında yabancı bir iradenin varlığını hissederler ancak çevrelerinin farkında olmaya devam ederler; yine de kendilerine geldiklerinde olanları hızla unuturlar. Çeşitli belirsizlik aşamaları yaşanır ve bu durum, kasların sertleştiği ve zihnin karardığı derin, kataleptik bir katılıkla sonuçlanır (bu belirti, genellikle gösteri hipnozcuları tarafından istismar edilir).

Deneyimler bu kayan ölçek boyunca herhangi bir yerde olabilir, ancak hafif berraklığın ötesine geçmek büyük ölçüde pratik gerektirir. Ve deneyim fark yaratır. İnsanlar yeni Vecd haline ulaşanlar, ilk karşılaşmalarının, alışkanlık kazandıktan sonra yaşadıkları seanslara kıyasla çok daha güçlü ve uzun süreli etkilere sahip olduğunu keşfederler . [67] Bu, Üçüncü Bölüm'de sadece berrak trans tekniklerine yer vermemin nedenlerinden biridir . Bu kitap, ruhani varlıkların ele geçirme hallerinin tanımlarını sunarken, bunlara nasıl ulaşılacağını öğretmiyorum. Bunlar, bir gözlemci olmadan yaşamak isteyeceğiniz şeyler değildir. Ruhların otonom sinir sisteminizi kontrol

etmesini gözlemlemek bir şeydir; onların denetimsiz bir şekilde ortalığı dağıtmasına izin vermek ise tamamen farklı bir şeydir.

Trans hali nasıl bir his?

Yöntem ne olursa olsun, başarılı bir trans hali, sürece ne kadar iyi teslim olduğunuza bağlıdır. Bu nedenle, size neler olabileceğini anlamak faydalıdır. Trans halinin korkulacak bir şey olmadığını, aksine oldukça faydalı olabileceğini bilmek önemlidir (yine de, kinetik trans halinin **tıbbi kontrendikasyonları listesi için lütfen 249-250. sayfalara bakın**). Bu amaçla, dünyanın dört bir yanındaki akademisyenlerden ve diğerlerinden hem berrak trans halinin hem de tam bir kendinden geçme halinin ilk elden tanımlarını topladım. Elbette, birçok farklı bilinç durumu türü vardır ve hiçbir iki insan bunları tam olarak aynı şekilde deneyimlemez - tıpkı kadın orgazmı gibi. Her ikisi de oldukça değişken, duygusal olarak hassas yollar boyunca yönlendirilen sinirsel uyarım sonucunda ortaya çıkar. [68] Ama benim sözüme inanmayın, kendiniz görün!

Berrak Trans

Terpsichore Trans Terapisi (veya TTT, hastaların travmatik deneyimleri bütünleştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış Brezilya trans dans uygulamalarının terapötik bir uyarlaması): “Dansçılar, sonrasında her zaman hafıza kaybı yaşamadan bilinçli kalırlar. Katılımcılar, bedenlerinin kontrolsüz olduğunu ve hareketlerinin zihinsel yönlendirme veya önceden düşünme olmaksızın içlerinden kaynaklandığını hissederler. Yine de zihin işlevini sürdürür. Nerede olduklarını, yakınlarında kimin olduğunu ve bedenlerinin ne yaptığını bilirler, ancak herhangi bir engelleme olmadan.” [69]

Rave kültürü (küresel gençlik): “Bence başka bir güç devreye giriyor ve ben kendimi bırakıyorum, bedenim de bu dansı yapmaya başlıyor; bu dans, kafamla yapmaya çalışsam asla ortaya çıkaramayacağım kadar karmaşık, desenli ve fraktalize olmuş bir dans. Yani zihnim serbest kalıyor ve kendimi izliyorum, belki de kendimin biraz dışından bir yerden.” [70]

Umbanda (Brezilya): Washington DC'deki tapınaktan iki yaşlı, bana ilk ruhani karşılaşmalarını anlattı. Birisi bana şöyle dedi: “Başlangıçta, yaklaşık iki yıl boyunca, sadece dönüp durdum. Hiçbir şey bulamadım, sanki antenim doğru şeye ayarlanmamış gibiydi!

Tam olarak ne zaman olduğunu hatırlamıyorum. Biliyorum ki, gerçekten bünyeme kattığım ilk varlık bir *preto velho'ydu* … Davul çalmak ve dans etmek bizim için çok önemli. Deneyimli üyeler dans etmeden, şarkı söylemeden, alkışlamadan veya davul çalmadan bir varlık getirebilirler, ancak başladığınızda kesinlikle bunlara ihtiyacınız var. Bilincinizi kaybetmenize ve başka bir boyuta geçmenize yardımcı olurlar. Davul çalmamız çok… amaçlı. Davulla bağlantı kurduğunuzda, kafanızdan çıkmak ZORUNDASINIZ. Artık sözleri dinlemiyorsunuz. Sadece ritmi duyuyorsunuz. Hiçbir şey YAPMIYORSUNUZ veya şunu ya da bunu denemiyorsunuz. Kenara çekilip ritme bağlanıyorsunuz. İlkel bir şey, sanki biri size bir ip atıyor gibi. İp o davul. Açıkçası hareket ediyorsunuz, dans ediyorsunuz ve aniden hareketler artık sizin değil. Bir varlık tarafından etkileniyorlar. Bu olduğunda, buna bir… diyoruz. 'Yaklaşım.' Henüz bütünleşme değil, bir bağlantı anı. Başlangıçta bir yaklaşımım olduğunu sanmıyorum. Çok kopuktum. Hiçbir şeyim yoktu, hiçbir şeyim, hiçbir şeyim, hiçbir şeyim, hiçbir şeyim yoktu ve sonra işte *oradaydı* . Öyle hissettim, birkaç yıl hiçbir şey yoktu ve sonra işte oradaydı."

Bir başka yaşlı da ekledi: “Benim için… çok fazla davul çalınan bir Kızılderili geleneğinden geldiğim için, bu hisse alışmam yaklaşık bir yıl sürdü. Hiç bayıldınız mı? Bayılmadan hemen önce o *vızıldama* hissini bilirsiniz, değil mi?” (Parmaklarını başının üstüne yaydı, sonra sanki kafatasından bir şey çekiyormuş gibi yukarı ve birbirine doğru çekti.) “Her şey bir noktada toplanıyor gibi mi?” (Yüksek sesle nefes aldı.) “İşte o an öyle bir his veriyor.” [71]

Sahip Olma Transı

Pentekostal ibadet edenler: Kutsal Ruh bir kişinin bedenini ele geçirdiğinde ruh “hiçliğe karışır”. Bir cemaat üyesi şöyle hatırladı: “'Dudaklarım kıpırdamaya başladı ve sesler ardı ardına döküldü, her yer ışıkla doluydu ve artık hiçbir şey bilmiyordum.'” [72]

Etiyopya zarı: “Zar, bir tür trans dansı olan *gurri* ile girişini veya inişini işaret eder ; bu dansa bir tür kükreme ve ruhun adının (*fukkara) kesik kesik okunması eşlik eder* . Bu genellikle esneme ve gerinme, baskı hissi, ağırlık altında ezilme veya sıkışma hissi, arıların istilasına uğrama, mızrakla vurulma veya omuzlarda veya

kaburgalarda ağrı ile başlar. Hastaların gurri sırasında hissettikleri ise değişir."

Şifacı önce hastayı hafifçe iterek veya boynuna dolanan bir kırbaçla başını çevirerek trans halini tetiklemeye çalışır. Sonunda, kötü ruhlar beklenmedik bir şekilde müdahale etmedikçe, trans halleri kendiliğinden ve düzenli hale gelir." [73]

"Şifacının rolü kısmen yeni zar varlığını eğitmekten, zarın atı olarak kabul edilen hastaya gurri'yi doğru şekilde nasıl uygulayacağını, kendilerine zarar vermemek için aşırı şiddete başvurmadan nasıl dans edeceğini veya hareket edeceğini ve genel olarak ruhlarına karşı uysallık göstereceğini öğretmekten oluşur... İlk kez bir *wadaga'ya* (gece zar ritüeli) katılan acemi, gurri'yi nadiren kendiliğinden yapar. Şifacının bunu getirmesi gerekir... genellikle birkaç seans gerektiren bir çıraklık süreci. Diğer uzmanlar, acemilere ne yapacaklarını göstermek için, sanki bulaşıcı bir şekilde öğretiyormuş gibi, gurri'yi onların önünde uygulayabilirler." [74]

Sudan: "Bir ruhun bedene girme girişimlerine nasıl direnmeyeceğini öğrenmek gerekir", ancak bir ruh, bir kadına evlenmeden önce, bakireyken veya adetliyken girmemelidir. "'Ruhsallık'ın önceden belirlenmiş kalıplarına uyması gerektiğinden, trans performansı beceri ve önemli ölçüde kontrol gerektirir. ... Kendiliğinden transa giren az sayıdaki kadın... uzun süredir zarın müritleridir ve... bilinç modlarını değiştirme ve ruhların bedenleri aracılığıyla kendilerini göstermelerine izin verme konusunda giderek daha yetenekli hale gelmişlerdir." [75]

Trans hali, davulların ritimleriyle beslenen bir tür beden dışı deneyim olarak yaşanır. "Ruh, görünür ve görünmez dünyalar arasındaki sınırları aştığında... [ev sahibi] kendisi başka bir alana taşınır. Görünür dünyayı aşar ve normalde görünmez olan paralel evrene 'ruh gözüyle' bakar." [76]

Kuzey Sudan: "Dansçılar [gözcüler tarafından] aşırı davranışlardan ve kendilerini yaralamaktan korunmaktadır. Tamamen bitkin düşene kadar dans edebilirler ve çevrelerinin tamamen farkında olmayıp acıya karşı duyarsız hale gelebilirler." [77]

"Diğerleri ise ruhların ilahilerine diz çökmüş halde, belden yukarı aşağı sallanarak, gövdelerini inanılmaz bir hızla hareket ettirerek,

başlarını tıpkı Cadılar Bayramı hayaletleri gibi örterek karşılık veriyorlar.” [78]

Güney Sudan: Hasta “karakterine uygun şekilde dans etmeye başlar, sonra dizlerinin üzerine çöker ve gövde ile baş bölgesinde kasılma şeklinde izolasyon nöbetleri geçirir, ta ki bitkin bir halde yere yığılana kadar.” [79]

Nijerya : “Cin çarpması her zaman kolay değildir; birçok hasta, kendilerinde gerçekte olduğundan daha dramatik bir değişiklik yaşayacaklarını bekler.” Bunlardan biri “29 gün boyunca günde iki kez cin çarpmasına maruz kalmayı denedi.” Bu “alışılmadık bir deneyim değildi; evdeki ve yakındaki diğerleri de benzer utanç verici durumlar yaşamıştı.” Bu hastaların “benzer kişiliklere sahip oldukları, belli bir blöfü paylaştıkları, şakaların ve kahkahanın karakterlerinin önemli bir parçası olduğu” görülüyordu. Hipnozda olduğu gibi, insanların telkin edilebilirliği büyük ölçüde değişir…”

“Hasta, tamamen bir battaniyeyle örtülü olarak, bacaklarını düz uzatmış, ellerini öne, kollarını yanlara doğru uzatmış, sırtını dik tutarak oturur. Ayaklarının dibinde, battaniyenin altında yanan bir tütsü kabı vardır; kulağının yanında ritmik bir şekilde çıngırak sallanır, müzisyen ve yardımcısı hastanın hemen arkasında oturur. Böylece hasta, müziğin çağırdığı belirli ruhun hareketlerini ‘otomatik’ olarak yaparak ifade edilen, ele geçirilme hissini bekler.” [80]

Somali: “Temel adım ağır bir sıçramaydı; ancak insanların kendi varyasyonları vardı.” Hastalar yardımcılarıyla dans ederdi veya “davulların önünde elleri ve dizleri üzerinde durup başlarını sağa sola sallarlardı. Bazen dans, hastanın transa geçmesiyle sona ererdi; bazıları bunu çok çabuk yaparken, diğerleri uzun zaman alırdı. Bu haldeyken yere yığılabilir, dışarı koşabilir veya asistana ya da başka birine tutunabilirdi. Bazıları anlaşılmaz sesler çıkarır veya ağlardı.” [81]

Vodou'da vecd hali (Haiti): “Katılımcılar, tanrının gelecekteki 'atları'”, “sersemleşir, kaskatı kesilir, muhtemelen kasılmalar geçirir.” [82]Vecd halinin başlamasıyla birlikte, “mürit yere düşer, davulların önünde yuvarlanır veya dans alanında körü körüne sendeler.” [83]“Vecd halindeki kişi hangi tanrının atı olduğunu bilmez ve kendi adına konuşmanın bir yolunu bulamaz. … Genellikle bütün

gece süren tek bir tören sırasında, bir kişi tamamen farklı davranışlar sergileyen bir dizi tanrı tarafından bile ele geçirilebilir. Vecd hali dansın sonunda çözülür." [84]

Yunanistan (MÖ 400): *Bakkalar'dan* vecd hali örnekleri :

> Öfkesinden köpürüyordu,
> gözlerini yana çeviriyordu,
> Tanrı'ya duyduğu çılgınlıkla, aklından geçirmesi gereken düşünceleri bile geçirmiyordu.
> …
> Agave öfkeli gözlerini yana çevirerek
> bu kraliyet evine doğru hızla geliyor
> . …
> Aklım başıma geldi gibi hissediyorum…
> Eski sözlerimin tüm hatırası kayboldu. [85]

Trans hali için de bir üst yaş sınırı yoktu:

> Kimisi, "Yaşıma saygı duymuyorum
> , başım sarmaşıkla taçlanmış halde dansa katılıyorum" diyecek; fakat Tanrı
> , dansa gençlerin mi yoksa olgun yaştakilerin mi önderlik etmesi gerektiğini
> açıkça belirtmedi
> ; her yaştan
> bu ortak onuru talep ediyor. [86]

Gördüğünüz gibi, bu örnekler çok çeşitli trans deneyimlerini tasvir etse de, özellikle onu engelleyen tutumlar veya eğilimler olmak üzere bazı tetikleyici faktörler ortaktır. Duygusal akım akmıyorsa, fiziksel bağlantılar çalışmaz. Şüphecilik, ironi ve alay, teslim olmayı imkansız kılar. Korku, uyuşukluk ve metanet de transı, selde bir kamp ateşi gibi söndürür. Hatta çok fazla düşünmek bile bilinç değişikliğini engeller. Başka bir deyişle, eşiği geçmek için bir şeyin başınıza geleceğine inanmalı ve bunu istemelisiniz (bu nedenle İsa, mucizevi iyileştirmelerinden sonra, "İmanınız sizi iyileştirdi" demiştir). Şüphe her şeyi mahveder. Bu nedenle, kinetik transa yanıt verme yeteneğinin, hipnoz duyarlılığını (statik trans) yakından takip etmesi şaşırtıcı olmamalıdır; bunun için grafikler mevcuttur. [87] Ancak bilgi iki ucu keskin bir kılıç olabilir. Uzmanların bir şeyi yapamayacağınızı söylediğini bilmiyorsanız, sadece azimle çalışarak başarılı olabilirsiniz.

Bu da beni beklentilere getiriyor; bu da tüm indüksiyon biçimlerini etkileyen bir diğer faktör. Başarısız olmayı bekliyorsanız, başarısız olursunuz. Transa girip değerli bir şey bulmayı bekliyorsanız, bulursunuz. Buna " bilinçaltı tohumlama" denir. "Mutlu düşünceler" de işe yarar. Zihinsel gelişiminizi beslemenin bir diğer verimli yolu da, transa geçmeden önce bilinçaltınızı bir arayışla zorlamaktır. Ancak transın faydalı olması için önemli olaylar üretmesi gerekmez. Egzersiz sırasında günü düşünmek için basit bir içsel sığınak olabilir.

Bahsedildiği gibi, korku da transa geçmeyi engelleyen önemli bir faktördür. İnsanlar potansiyel olarak savunmasız bir duruma girmeden önce kendilerini rahat hissetmelidirler. Güvenlik, rahatlamayı sağlar ve bu da teslim olmaya yol açar. Bunun tersi ise, insanları kendi istekleri dışında transa sokmanın neredeyse imkansız olmasıdır (ilaçlar veya aşırı uyku yoksunluğu, yani işkence dışında). Bu yüzden lütfen unutmayın, gitmek istemiyorsanız her zaman hayır diyebilirsiniz.

Ne yazık ki, çeşitli nedenlerden dolayı bazı insanlar trans haline girmekte zorlanırlar. Tavırlarının yanı sıra, transa geçiş sırasında çok fazla konsantre olabilirler veya yeterince hareket etmeyebilirler ya da performans moduna geçip karmaşık, gösterişli dans adımları veya daha da kötüsü koreografi yapmaya çalışabilirler. Düşünmenin, yani prefrontal korteks aktivitesinin, transa geçişi engellediğini unutmayın. Amaç, bilinçaltınızı kendiliğinden hareketleri aracılığıyla tanımaktır. Sansür amacın önüne geçer. *Dans etmenin doğru veya yanlış bir yolu yoktur.* Sadece bırakın ve sürece güvenin.

Zihniyetin önemi göz önüne alındığında, trans törenleri geleneksel olarak ruh halini iyileştirici aktivitelerle başlar. Pavlov'un zili ve salya akıtan köpeği gibi, beynin işaret üzerine tepki vermesini sağlarlar. Ancak bazıları için işe yarayan şey başkaları için işe yaramayabilir; bu nedenle kendi ön hazırlık ritüelinizi geliştirmeniz gerekir. Hangi gevşeme tekniklerinin ve kutsal tetikleyicilerin sizin için en iyi sonucu verdiğini yalnızca siz bilirsiniz. 9. bölümde öneriler sunuyorum , ancak seçim size kalmış. Genel olarak amaç, zihninizi günlük kaygılardan arındırarak müziğe odaklanmaktır; yani geleceğe veya geçmişe değil, şimdiki zamana odaklanmaktır.

İnişin Dört Aşaması

Şimdi de inişin fiziksel duyumlarından biraz bahsedelim. Normalde kinetik uyarılma, her birinin kendine özgü duyusal eşikleri olan dört seviyeden geçer: baş dönmesi, akış, nesnel gözlemci ve bedensiz ruh.

Baş Dönmesi ve Akış : Hazırlık ve esneme hareketlerinden sonra, zihin devre dışı kalana ve otonom sinir sistemi veya "otopilot" devreye girene kadar seçilen hareketler tekrarlanarak transa geçiş başlar. Bu, serbest biçimli dans veya düşünmeden hareket etme anlamına gelen "akış"tır. Genellikle ilk seviye olan baş dönmesini takip eder ve **bu aşamayı dans ederek geçmelisiniz; ancak şiddetli mide bulantısı veya hareket hastalığı yaşarsanız durmalısınız.** Bu transa geçiş yöntemi sizin için uygun olmayabilir. Genellikle yeni başlayanlar için otopilotun devreye girmesi 15-20 dakika sürer, deneyimliler için bu süre daha kısadır. Genellikle en zor kısım, başarı belirtilerini tanımaktır. Hareket etmeye devam edin. Süreç sizi şaşırtabilir.

Nesnel Gözlemci: Üçüncü aşama, eterik eşikten geçiş, beden farkındalığının "nesnel gözlemci"ye kaymasıyla başlar; bu genellikle tünel görüşü ve "ikinci nefes" enerji patlamaları (dakikalardan saatlere kadar) yoluyla gerçekleşir. İyi ya da kötü, güçlü anıları veya duyguları tetikleyen müzik yoğunlaşacaktır. Bu deneyim çok önemli. Dönmek de yardımcı oluyor.

Bedeninden Ayrılmış Ruh: Bu son aşama en çok değişkenlik gösteren aşamadır. Benim için bilinç, bedenimin dışına, biraz üstüne ve arkasına doğru kayar; ancak diğer trans dansçıları gövdeye doğru bir batma hissi tarif ederler. Dediğim gibi, herkes farklıdır.

Kinetic trance'ın nasıl ilerlediğini artık bildiğinize göre, inişinizi ölçmek için kullanabileceğiniz bir tablo aşağıda:

Baş dönmesi	(Yukarıda belirtilen istisnalar hariç) Dans etmeye devam edin. Düşeceğinizi düşünüyorsanız ellerinizin ve dizlerinizin üzerine çökün veya oturun.
Akış	Tamamen gevşemiş

	kaslar—bir bez bebek gibi dans ediyorlar. Yoğun bir konsantrasyonla müziğe odaklanmış. Engellemenin ortadan kalkması. Zihin ve bedenin birbirinden ayrılması. Anlık doğaçlama. Sanki sizden çok daha deneyimli biri sizin için dans ediyormuş gibi bir his . Uzun süreli enerji patlamaları. Zaman, mekan veya yer algısında bozulma.	
Nesnel Gözlemci	"Teta parlamaları" - sezgi ve problem çözme yeteneğinin anlık parlamaları. Manik tekrarlayan hareketler—başın sallanması, dönmesi veya zıplaması. Yerde dans	

	etmek; diz çökmek, dört ayak üzerinde durmak, oturmak veya sırt üstü yatmak. Olağanüstü esneklik— üst vücut veya tüm vücut bükülmeleri, öne ve arkaya doğru hareket edebilme. Vücut duyularında değişiklikler— kendinizi tüy gibi hafif veya kaya gibi ağır hissetmek. Dar görüşlülük. Gelişmiş görsel-işitsel duyular — renkli ışıklar, yüzler ve/veya sesler.
Bedenlenmemiş Ruh	Dokunma duyusunda bozulma— anestezi veya termal değişim (buz gibi eller). Sinestezi, duyuların

karışması;
yani müziği
"hissetmek" veya
"görmek".

Yoğun duygular—
katartik bir rahatlama
olarak ağlamak.

Ses enerjisinin dışa
vurumu—
homurdanmalar,
inlemeler, çığlıklar,
ağlamalar, hayvan
sesleri veya dillerle
konuşma (glossolalia).

Hafıza sorunları—
unutkanlıktan hafıza
kaybına kadar.

Gerileme—çocukluk
anıları yüzeye çıkıyor.

Titreme—uzun süreli,
tüm vücudu saran
ürperme, titreme veya
sarsılma.

Ağzından köpükler
çıkıyor.

Gözde içe dönme veya
dışa doğru çıkma -
gözlerin yukarı doğru
kayması veya dışarı
doğru fırlaması ve
sabit bir bakış. Sadece
göz beyazlarının
görünmesi derin trans

halini gösterir.

Bayılma veya yere yığılma.

Trans halinin önemli bir sonucu, bastırılmış düşüncelerin bilinçaltınızın derinliklerinden ve evrenin uzak köşelerinden filtrelenmeden bilincinize sızabilmesidir (nedenini 4. bölümde açıklıyorum). Şimdilik önemli olan nokta, beynimizin günlük olayları kalıp tanıma yoluyla işlemesidir; yani, yeni bilgileri sürekli bir anı ve öğrenilmiş davranış akışıyla karşılaştırarak. Bu yüzden tüm düşünceler *bir kez iyidir* , ancak hepsi üzerinde durmaya değer değildir. Sıradışı, uçuk fikirler zihinsel sentezin doğal bir parçasıdır, ancak onları takip edip etmeme yeteneği de öyledir. Olumsuz bir kanala takılıp kalarak trans deneyiminizi mahvetmeyin. Kanal değiştirin ve devam edin.

Ortaya çıkan diğer fenomenler ise "teta veya uyanmış zihin parlamaları"dır; görünüşte hiçbir yerden gelmeyen içgörü parıltılarıdır. Bunlar yaratıcı olabilir, sorunları çözebilir veya silinmiş travmatik anıları aydınlatabilir. Ne yazık ki, bunlar son derece geçicidir ve rüyalar gibi, ortaya çıktıkları kadar çabuk kaybolurlar - ta ki onları yazana kadar. Yine de asla tamamen unutulmazlar. Bilinçaltı onları hatırlar, ancak sürekli olarak görmezden gelirseniz daha fazlasını göndermeyi bırakır. Öte yandan, onlara değer verirseniz ve onlara göre hareket ederseniz, Yellowstone Parkı'nın ünlü gayzeri kadar sadakatle patlamaya devam edeceklerdir. [88]

Trans dansı, hafızayı o kadar güçlü bir şekilde uyarır ki, reenkarnasyona inanan bazı kişiler bunun geçmiş yaşam anılarını veya DNA'mızda uy dormant halde bulunan anıları bile uyandırdığını savunur. Geçmişi ortaya çıkarmak, saklayacak bir şeyiniz yoksa –yani hiçbir şeyi bastırmadıysanız– sorun değil, ancak kaç kişi bunu söyleyebilir? İşte burada transın iyileştirici yönü devreye giriyor. Değişen bilinç, bastırılmış iskeletleri gün ışığına çıkaracak şekilde serbest bırakır; kesinlikle arındırıcı bir özgürleşme, ancak rehberlik olmadan zor. Bu potansiyel olarak çalkantılı sularda yol alırken, lütfen aşağıdaki önerileri hatırlayın.

Değişim her zaman mümkündür: Bir olay kalıcı olarak taşa yazılmış olabilir, ancak ona nasıl tepki verdiğiniz değişmez. Fırtına bulutunun etrafındaki umut ışığını arayın. Zor koşullardan iyi şeyler çıkar; sadece onları bulmanız gerekir. Ve her zaman işler daha kötü olabilirdi. Umut ışığı, güneşin hala orada olduğu ve daha parlak günlerin çok uzakta olmadığı anlamına gelir. Bu belki de klişe bir

söz olabilir , ancak olumlu bir tutum sergilemenin birçok avantajı vardır. Ayrıca, gölgeli şeytanlara parlak bir ışık tutmak onların gücünü azaltır. En çirkin canavar bile gün ışığında daha az korkutucudur.

Anılarınızı gözden geçirmek için zaman ayırın: Hiçbir şey hemen yapılmak zorunda değil. Konuları ancak hazır olduğunuzda tekrar ele alın. Bilinçaltınız genellikle (en az beklediğiniz anda) rüyalar veya serbest çağrışımlar yoluyla size yardımcı olacaktır.

Neredeyse her şey iyileştirilebilir: Zamanla ve gerekirse yardım alarak, en acı verici olayı bile yeniden hayatınıza entegre edebilirsiniz. Dediğim gibi, tutum her şeydir. Azim ve iyileşme isteği bilinçaltını ETKİLEYECEKTİR.

Ne yazık ki, bazı insanlar acı verici erken dönem olaylarını bastırdıklarının veya anılarının gerçekte olanların yalnızca seçilmiş parçaları olduğunun farkında değiller. Bu nedenle, bir seans sırasında veya kısa bir süre sonra kendinizi bunalmış, stresli, sebepsiz yere korkmuş, depresif hissediyorsanız veya kendiniz veya projeleriniz hakkında sürekli ama mantıksız olumsuz duygular besliyorsanız, yüzeyin altında gizlenmiş travmaların olabileceğini ve profesyonel yardımdan fayda görebileceğinizi bilin.

Trans halinin bir diğer öne çıkan noktası ve birçok kişi için hedef, mor parlamalar, haleler, üç boyutlu manzaralar, tüneller ve gotik yüzlerden tutun da doğrudan ziyaretlere kadar uzanan vizyonlardır. Yaklaşık otuz dakika dans ettikten sonra (ve daha birçok deneyim arasında) uyuşturucu kullanmadan, zeminin dalgalar halinde titrediğini ve yüzlerle dolu bir odanın etrafında duman bulutlarının uçuştuğunu gördüm. Bu, kendinizi ne görmeye izin verdiğinize bağlıdır.

Zirve ve Yan Etkiler

Kinetik trans her seviyede faydalı olsa da, bir seansın nihai amacı doruk noktası veya sinirsel aşırı yüklenme, yani trans dansının orgazm karşılığıdır. Dans ederken, sinirsel uyarım ve fiziksel enerji dalgalar halinde (seksteki benzer şekilde) bir "geri dönüşü olmayan noktaya" ulaşana kadar artar. Ancak bundan hemen önce, geri çekilmek için son şansınız olan bir "gerçek anı" gelir. Devam ederseniz, aşırı uyarılmış sinir devreleriniz aşırı yüklenir ve kısmen kapanır (tıpkı bir sigortanın atması gibi), bu da ya çöküşe ya da en azından uykudaymış gibi bir yüzerlik hissi ve berrak rüyaya neden olur.

Bu araf durumuna girerseniz, mümkün olduğunca uzun süre kalın. Derin aydınlanmalar üretir. Ancak sonunda, ve her zaman çok çabuk, uyarım sona erdiğinde (yani müzik durduğunda veya dans etmeyi bıraktığınızda), uyanık bilince geri dönersiniz. Bu nedenle, bir seanstan sonra önemli bir şey yapmadan önce (araba kullanmak gibi) lütfen bir bekleme süresi tanıyın.

Trans hali ne kadar derinleşirse, iyileşme o kadar uzun sürebilir, bazen bir saat veya daha fazla sürebilir. Hızlı ve derin nefesler alarak, esneme hareketleri yaparak, küçük bir parça şekerleme yiyerek (abartmayın), boynunuzu ve başınızı çevirerek ve/veya gül suyu veya okaliptüs yağı gibi keskin kokular soluyarak süreci hızlandırabilirsiniz. Ya da bu enfes halden faydalanarak meditasyon yapabilirsiniz.

Trans sonrası diğer yan etkiler arasında kaşıntı, geğirme veya hıçkırma, müziğe duyarlılık ve özellikle boyun ve omuzlarda kas ağrıları bulunur. Trans halinin beklenmedik şekilde kesintiye uğraması ("ani dış sonlandırmalar") da oldukça tatsız sonuçlara yol açar. Bir saat veya daha fazla süreyle ağrı, şaşkınlık ve sersemlik hissetmenize neden olmanın yanı sıra, önceden ne kadar derin bir trans halinde olduğunuza bağlı olarak baş ağrısı ve depresyona da yol açabilirler. Bu tür olaylardan kaçınmaya çalışın.

Üçüncü Bölüm'de soğuma önerilerine yer verdim . Yoğun fiziksel egzersizden sonra esneme her zaman iyidir, ancak özellikle trans halinden sonra. Vücudu yeniden hizalamanın ve ağrıları önlemenin yanı sıra, uyanık bilinç durumuna dönüşü de teşvik eder. Sabah uyanmak için hiç esneme hareketleri yaptınız mı? Bu egzersizlerin de aynı etkisi vardır.

Trans halinin psikolojik yan etkileri de olabilir. Terpsichore Trans Terapisi'nin öncüsü Brezilyalı psikiyatrist David Akstein, hastaların seanslardan sonra genellikle deneyimlerini anlamlandırmaya çalışırken içe kapanık hale geldiklerini gözlemlemiştir; bu hastalar terapiye başlarken çok az şey hissetmişlerdir. Diğerleri ise son derece sosyal ve meraklı hale gelmiş, yoğun öfori dalgalanmaları yaşamışlardır. Ve birkaç haftalık seansın ardından, hafta ortasında etkiler ortaya çıkmaya başlamıştır: geri dönüşler, canlı rüyalar, yönelim bozukluğu ve yorgunluk veya alternatif olarak coşku, artan enerji ve daha iyi cinsel yaşam. Kritik materyal kendi zaman çizelgesinde ortaya çıkar ve bu, sürprizlere hazırlıksızsanız rahatsız edici olabilir. Ancak bu normaldir ve beyniniz ortaya çıkan her şeyi işlemeyi bitirdiğinde duracaktır. Ayrıntılar bulanık olsa bile konuşmak yardımcı olur. Bir şeyleri yazmak ve daha sonra yazdıklarınızı tekrar okumak da işe yarar, ayrıca gördüğünüz görüntüleri yeniden yaratmak da işe yarar; bilinçaltı (ve Görünmezler) iletişim kurmak için sembolizm ve/veya metafor kullanır. [89]

Özellikle tuhaf bir trans sonrası durum ise regresyon davranışıdır. Dansçılar bazen normale döndüklerinde son derece çocuksu davranırlar. Ancak bu da normal, zararsız ve aslında oldukça terapötiktir!

Uzun süreli trans dansının bir diğer önemli yan etkisi de adaptasyon veya "alışma"dır; ne kadar çok yaparsanız, "coşku" o kadar azalır. Bir sonraki bölümde açıklayacağım gibi , duyarsızlaşma (daha az duygusal patlama dahil) tekrarlamanın nöronları iletken kılıflarını kalınlaştırmaya teşvik etmesi nedeniyle gerçekleşir. Pratik anlamda, bu nedenle "agresif" dansçılar özgürleşmiş hareket edenlere dönüşür. Bir zamanlar kontrolü kaybetmekten korkan veya taşkınlık yapan katılımcılar, sonunda vahşi hareketlerini ritmik, serbest akışlı dansla değiştirirler. Ancak dans stilleri kar taneleri gibidir; son derece çeşitlilik gösterirler. TTT sırasında bazıları ağlar veya on beş dakika kadar sonra durup kollarını sallarlar. Diğerleri ise alanı kaplar, döner veya sürekli destek gerektiren vahşi, ritim dışı hareketler yaparlar. Ancak yaklaşık otuz beş dakika sonra herkes ter içinde ve bitkin bir halde yerde kalır, katarsis tamamlanmıştır. [90]

Gördüğünüz gibi, trans hali, ruhsal tezahürleri besleyenler de dahil olmak üzere geniş bir yelpazede fiziksel tepkiler ve zihinsel durumlar ortaya çıkarır. Üçüncü Bölümdeki indüksiyon teknikleri , Görünmezlerle etkileşim kurmanın en kolay yolu olan berrak trans hali için tasarlanmıştır. Zar, Candomblé veya Umbanda uygulayıcılarının deneyimlediği gibi, ele geçirilme trans hali daha az tahmin edilebilir ve deneyimli uygulayıcıların rehberliğinde kademeli olarak ele alınmalıdır.

Şimdi sizin için bir görevim var. Zihninizin gizli köşelerini ziyaret ederken, hatıra eşyaları veya "anahtarlar" getirmeye çalışın: sizi anında değişmiş bilinç evreninize yeniden daldıran çarpıcı görüntüler, duyumlar, kokular, sesler vb. Hatırladığınız her şey ne kadar canlı olursa, bir sonraki inişiniz o kadar kolay olacaktır.

Ev Ödevi: Stres Azaltma Teknikleri

Trans günlüğünüze en sevdiğiniz stres azaltma tekniklerinin bir listesini yapın. Kızgın, korkmuş veya üzgün olduğunuzda nasıl sakinleşiyorsunuz? Sizi "mutlu bir yere" götüren özel nesneler, anılar, müzik, kokular vb. var mı? Kutsal olanla nasıl bağlantı kuruyorsunuz? Dua ediyorsanız, nasıl hazırlanıyorsunuz? Hangi kelimeleri kullanıyorsunuz? Bu cevapları listenize ekleyin. Daha sonra, bu bilgileri trans öncesi ritüelinizi kişiselleştirmek için kullanın.

[İçindekiler]

58 Zar aletlerinin listesi ve açıklaması için lütfen Ek 2'ye bakınız.

59. Çerçeve davulları (genellikle) İslam'da kabul edilebilir olduğundan, kullanımları diğer enstrümanlara göre daha az tartışmalıdır.

60 dansçı, müziğe odaklanmalarına ve kendilerini seyircilerden ayırmalarına yardımcı olmak için başlarına ve yüzlerine peçe takıyorlar. Belirli bir renk şartı yok, ancak siyah daha az şeffaf.

61 *Halüsinasyonlar* , 247–48.

62 Felicitas Goodman, *Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?,* 5.

63 Oliver Sacks'ın görme engellilerde görsel halüsinasyonların oluşmasıyla ilgili Charles Bonnet sendromu hakkındaki TED konuşmasına bakın: http://www.ted.com/talks/oliver_sacks_what_hallucination_reveals_about_our_minds.

64 Çuval, *Halüsinasyonlar* , 34.

65 Araştırmalar, aşırı senkronizasyonun beynin bilinç işleme bölgelerini aşırı yüklediğini, bunun da gelen bilgileri işlemelerini engellediğini ve sonuçta bilinç kaybına neden olduğunu bulmuştur. Arthuis vd., "Bozulmuş Bilinç", 2091–2101.

66 Çuval, *Halüsinasyonlar* , 42.

67 Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 55.

68 Kadın pelvik sinir varyasyonları hakkında bilgi için Naomi Wolf'un *"Vajina: Bir Biyografi" adlı kitabına bakınız.*

69 David Akstein, *Un Voyage a Travers la Transe,* 140. Orijinal Fransızca metinden yaptığım çeviri.

70 Alıntı Robin Sylvan, *Trance Formation* , 91.

71 Mayıs 2013'te Washington, DC'deki Umbanda Templo Guaracy ileri gelenleriyle yaptığım görüşme. Kuruluşun web sitesi www.tgwashington.org'dur.

72 Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 3.

73 Michel Leiris, La Possession ve ses yönleri théâtraux chez les Éthiopiens de Gondar , 21–22. Fransızcadan tercümem.

74 Michel Leiris, *La Possession et ses faces théâtraux* , 40. Fransızcadan çevirim.

75 Janice Boddy, *Rahimler ve Yabancı Ruhlar* , 134–35.

76 Ibid., 351.

77 IM Lewis ve diğerleri, editörler, *Kadın Tıbbı* , 130.

78 Boddy, Rahimler ve Yabancı Ruhlar , 126.

79 Lewis ve *diğerleri* , *Kadın* Tıbbı , 158.

80 Lewis ve *diğerleri* , *Kadın* Tıbbı , 52–53.

81 Ibid., 170–71.

82 Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 13.

83 Melville Herskovits, Goodman'ın " *Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?" adlı eserinde alıntılanmıştır* , 13.

84 Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 13–14.

85 Euripides, *Bakkhalar* , satırlar 1199–1201, 1245–47, 1346, 1349.

86 Aynı eser, 211-216. satırlar.

87 En bilinenleri Harvard Hipnotik Duyarlılık Ölçeği (HGSS) ve Stanford Hipnotik Duyarlılık Ölçeği (SHSS)'dir. Merak ediyorsanız bunları internetten araştırabilirsiniz.

88 Anna Wise, Yüksek Performanslı Zihin , 166.

89 Akstein, Un Voyage a Travers la Transe , 50.

90 Akstein, Un Voyage a Travers la Transe , bölüm. 2.

4

Trans Bilimi

Şimdiye kadar transın tarihçesini ve trans semptomlarını tartıştık, ancak transa neyin neden olduğunu ele almadık. Caz saksafoncusu ve tanınmış nörocerrah Dr. Charles Limb tarafından yürütülen ve NIH tarafından finanse edilen bir çalışma bu konuda biraz ışık tutabilir. Kendisi ve meslektaşları, Johns Hopkins Peabody Enstitüsü'nden gönüllü müzisyenlerle birlikte, müzisyenlerin yaratıcı doğaçlamalarıyla ilişkili beyin aktivitesini analiz etmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) kullandılar. Üniversitenin basın bültenine göre, araştırma " dorsolateral prefrontal korteks olarak bilinen bir beyin bölgesinin... doğaçlama sırasında aktivitede yavaşlama gösterdiğini" ortaya koydu. Özellikle,

> Bu bölge, planlı eylemler ve öz sansürle ilişkilendirilmiştir; örneğin, bir iş görüşmesinde hangi kelimeleri söyleyeceğinize dikkatlice karar vermek gibi. Limb, bu bölgenin kapatılmasının engellemelerin azalmasına yol açabileceğini öne sürüyor. Araştırmacılar ayrıca, beynin ön lobunun merkezinde yer alan medial prefrontal kortekste artan aktivite gözlemlediler. Bu bölge, kendini ifade etme ve bireyselliği yansıtan aktivitelerle ilişkilendirilmiştir; örneğin, kendinizle ilgili bir hikaye anlatmak gibi. [91]

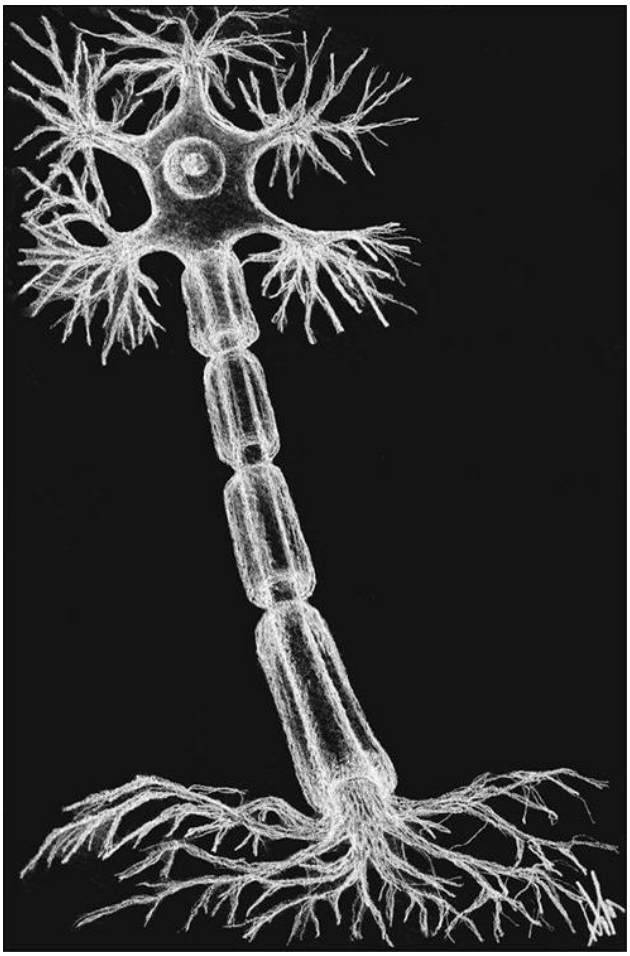
Dr. Limb'in açıkladığı gibi, "'Bence olan şey şu: Kendi müzikal öykünüzü anlatırken, yeni fikirlerin akışını engelleyebilecek dürtüleri bastırıyorsunuz.'" [92]

Başka bir deyişle, insanlar müzik, dans, resim, oyma, yazı vb. gibi şeyler yaratırken, beyin hangi sinyalleri güçlendireceğini ve hangilerini görmezden geleceğini seçer; öyle ki, dil ve hikaye anlatımı lehine yargılama ve planlamayı engeller. Ancak dorsolateral prefrontal korteks aynı zamanda çalışma belleğinde de rol oynar. Bunun devre dışı bırakılması, hatırlama yeteneğinin bozulması anlamına gelir. Belki de bu yüzden dansçılar doğaçlama bir performanstan sonra ne yaptıklarını veya trans halinde dans ederken ortaya çıkan fikirleri hatırlamazlar. Diğer bilim insanları, bölgesel

beyin sinyallerini engellemenin, beynin uyaranlardan aşırı veya yetersiz bir şekilde etkilendiği durumlarda devreye giren bir enerji tasarrufu mekanizmasından başka bir şey olmadığını iddia ediyor. Elbette, değişmiş bilincin biyolojik kökenlerini ayırt etmek kolay değil. Yine de neler olup bittiğinin ayrıntılarını anlamak, transa teslim olmayı kolaylaştırabilir, bu yüzden neler olup bittiğini araştırırken bana sabır gösterin.

1700'lerin sonlarında, bilim insanları Dünya'daki canlıları canlandıran gizemli, görünmez bir gücün varlığını keşfettiler. İtalyan doktor Luigi Galvani, 1791'de sinir hücrelerinin kas dokusuyla iletişim kurmak için elektrik kullandığını kanıtladı ve böylece biyoloji ile fizik sonsuza dek birleşti. Sonraki yüz yıl boyunca, parçacık fizikçileri atomik maddenin temel unsurlarını ortaya çıkardılar: negatif yüklü elektronlar, pozitif yüklü proton ve nötron çekirdeklerinin etrafında dönüyor; bu da evrenin %5'ini oluşturan maddenin özünü oluşturuyor. Ayrıca, elektronların yörüngelerinden ayrıldıklarında enerji yaydıklarını da keşfettiler. Daha da önemlisi, kalan parçacıkların dengesiz yükü, diğer elektronlar yerlerini alana kadar atomları kararsız bırakıyordu. Bu, bitişik atomların birbirlerinin elektronlarını çalmasıyla bir domino "akışı" etkisi başlattı. Evrim sürecinde hem hayvanlar hem de bitkiler bu olgudan yararlandı, ancak biri güneş enerjisini yakalayıp glikoza dönüştürmek (fotosentez) için kullanırken, diğeri çevrelerine tepki vermelerine yardımcı olmak için sinir veya nöron adı verilen özel hücreler geliştirdi.

Sinir hücrelerinin üç bölümü vardır: çekirdeği içeren merkezi bir gövde (veya soma); gelen kimyasal sinyalleri (nörotransmiterleri) elektriksel yüklere ("aksiyon potansiyelleri") dönüştüren, dendrit adı verilen karmaşık şekilde dallanmış filamentler; ve bu voltajı dış zarı boyunca ileten uzun bir lif olan akson (sodyum ve potasyum iyon konsantrasyonlarını değiştirerek [93]). Aksonlar ayrıca, gelen elektriksel yükler onları uyardığında nörotransmiter salgılayan dallanan filamentlerle sonlanır.



Şekil 24: Nöron (üstte hücre gövdesini çevreleyen dendritler, akson, glial hücrelerle sarılı, nörotransmitter filamentlerine uzanan)

Sıkıca paketlenmiş liflerin birbirini kısa devre yapmasını önlemeye yardımcı olmak için, özel "glia" hücreleri, koruyucu kılıflar oluşturmak üzere tek tek aksonların etrafını sarar. Bir akson ne kadar çok kullanılırsa, bu kılıf o kadar kalınlaşır ve yükü o kadar hızlı iletir; bu nedenle "pratik mükemmelleştirir". Miyelinasyon adı verilen bu kılıfın varlığı veya yokluğu, trans indüksiyonu için önemlidir. Tipik olarak, periferik sinirler (duyusal ve motor nöronlar) miyelinlidir ve beyaz görünürken, miyelinsiz gri aksonlar beyin ve omurilikte bulunur. İlk öğrenme, birbirleriyle iletişim kurmaya alışkın olmayan sinirler arasında yeni yollar açıldığında gerçekleşir. Doğru nöronların ateşlenmesini sağlamak için aksonlar sinapsları nörotransmitterlerle doldurur. Ancak yollar güçlendikçe, duyarlı dendritlerin artık aşırı uyarılmasına gerek kalmaz ve nörotransmitter "akıntısı" azalır; bu da transa yeni başlayanların indüksiyona deneyimli uygulayıcılardan farklı tepki vermesinin nedenini açıklar.

Bir nöronun akson uçları ile diğer bir nöronun dendritleri arasındaki boşluklara sinaps veya sinaptik yarık denir. Yukarıda belirtildiği gibi, elektrik sinyalleri bir hücreden diğerine atlamaz, kimyasal olarak iletilir. Aksonlar, sinapslara nörotransmitter salgılar ve bu da yakındaki dendritlerin uyarı sinyalleri üretmesine neden olur . Farklı sinir hücresi türleri farklı nörotransmitterler salgılar. En yaygın olanı glutamattır. Diğerleri arasında asetilkolin, norepinefrin (bir adrenalin formu), serotonin, dopamin ve vücudun doğal opiyatları olan endorfinler bulunur. Örneğin, beyin sapındaki nöron kümelerinin sadece birkaçı serotonin üretir, ancak akson uçları korteks ve serebellum boyunca yayılmıştır.

Trans haliyle özellikle iki nörotransmitter ilişkilidir: serotonin ve dopamin. [94] Serotonin birçok şeyle ilişkilidir, ancak eksikliği sıklıkla depresyonun olası bir nedeni olarak gösterilir. Dans veya koşu gibi sürekli yoğun fiziksel aktivite serotonin salgılanmasını teşvik eder. Bununla birlikte, uyarıcıları kontrol altında tutarak salgılanmalarını durduran, yani uyarıcı değil, engelleyici bir nörotransmitter olarak bilinir. Serotonin ayrıca sindirimi, karbonhidrat isteğini, uykuyu, ağrı tepkisini ve bağışıklık sistemini düzenlemeye yardımcı olur.

Opiyatlar ve kokain gibi ilaçlar, normalde nörotransmitterler için ayrılmış olan dendrit reseptörlerini işgal ederek veya onlarla etkileşime girerek beyni etkiler. Gidecek yeri olmayan yer değiştirmiş nörotransmitterler, sinapsları doldurur ve sahte nörotransmitterler metabolize edilene veya uzaklaştırılana kadar çevredeki dendritleri aşırı uyarır. Bu, "yüksek" olarak bilinen hisse neden olur. Normalde, nörotransmitterler hızla uzaklaştırılır veya aksonlar tarafından yeniden emilir, ancak ilaçlar, uzun süreli fiziksel aktivite ve bunun tersi de (uyarılma eksikliği) döngüyü bozabilir. [95] Kesintiye uğramış döngüler, özellikle serotonin, dopamin ve/veya norepinefrin eksiklikleri yoluyla depresyon gibi zihinsel hastalıklara da katkıda bulunabilir. Bu nedenle mevcut tedaviler, bunların varlığını artırmaya dayanmaktadır. Hipotez, eğlence amaçlı kullanılan ilaçlara benzer şekilde, "geri alım inhibitörleri" nörotransmitterlerin yeniden emilimini engellerse, sinapslarda birikecekleridir. Ancak sorunlar mevcuttur. Mevcut antidepresanların etki göstermesi dakikalar veya saatler değil, haftalar sürer. Araştırmacılar şu anda olası tedaviler için hipokampüsü ve nörotrofinleri, yani sinir büyümesini uyarıcı maddeleri inceliyorlar. [96]

Beyin dalgaları

Şimdi nöronların bir başka fiziksel özelliğinden, enerji tasarrufu için birlikte ateşleme eğilimlerinden bahsedelim. Senkronizasyon adı verilen bu süreç,

elektriksel sinyallerin ağlar halinde iletilmesine olanak tanır. [97] Bu, yüksek sesli ve sürekli davul çalma gibi dışarıdan üretilen sinyaller için de geçerlidir; bu nedenle müzik dinlemek, odaklanma güçlüğü çekenler (örneğin, ders çalışmak için müzik dinleyen DEHB'li çocuklar) için konsantrasyonu stabilize eder. [98] Ancak bizim amacımız açısından, elektriğin sadece yaşam kıvılcımı değil, aynı zamanda transın özü olmasının iki nedeninden ilki budur. Dalgalar halinde yayılır.

1924 yılında, telepati üzerine araştırma yaparken, Hans Berger adlı bir Alman psikiyatrist, beynin 50-100 milyar nöronu tarafından üretilen zayıf elektromanyetik sinyalleri kaydetmek için çığır açan bir makine olan elektroensefalografı (EEG) icat etti. [99] O ve bilim camiasının geri kalanı, bu sinyallerin farklı frekanslarda senkronize olduğunu keşfetmekten şaşırdılar. Görünüşe göre, beyin nöronları ateşleme düzenlerini komşularıyla eşleşecek şekilde ayarlıyorlardı. Bu darbeleri, döngüsel, "dalga benzeri" doğaları nedeniyle "nöral salınımlar" veya "beyin dalgaları" olarak adlandırdılar. Bugün bu salınımların tek tek hücreler, birbirleriyle etkileşim halindeki yerel gruplar veya birlikte iletişim kuran tamamen farklı bölgeler tarafından üretilebileceğini biliyoruz, ancak başlangıçta, ilk makineler yalnızca tüm bölgelerin daha güçlü sinyallerini algılıyordu. Dr. Berger'in icadı ve bir asırlık araştırma sayesinde, beynin her biri farklı aktivitelerle ilişkili beş farklı frekans yaydığını artık biliyoruz. Ayrıca, farklı bilinç seviyelerinin farklı frekans kombinasyonlarıyla ilişkili olduğunu ve her beynin, tıpkı bir parmak izi gibi, kendine özgü bir imza deseni olduğunu biliyoruz. Daha da iyisi, doktorlar artık beynin sağlığını, kendiliğinden veya dinlenme halindeki aktivitesine göre belirleyebiliyorlar. Tahmin edebileceğiniz gibi, trans halinin de kendine özgü bir imzası var. Auraların da öyle.

Auraların beynin elektriksel sinyalleriyle ne ilgisi var? Auralar, maddeyi, özellikle de elektrik kullanan canlı organizmaları çevreleyen elektromanyetik alanlardır. Bazen hassas kişiler bu alanları görebilir, hissedebilir veya daha da nadir olarak okuyabilirler. İncil'e ve İslam *hadislerine göre* , [100] güçlü görünür aura uzun zamandır kutsallığın bir işareti olarak kabul edilmiştir. Muhammed'in, babası gibi, beş yaşından itibaren ışık yaydığı söylenir. Musa ve İsa'nın, tıpkı günümüzdeki Dalai Lama ve deneyimli Budist rahipler gibi "haleleri" olduğu söylenmiştir. Binlerce yıldır güçlü auralar ilahi iletişimle ilişkilendirilmiştir. Parlak Budist rahipler ayrıca başka bir şeyi de ima eder: bazı insanlar doğal olarak daha büyük auralar üretse de (örneğin İsa), güçlü senkronize ateşleme modelleri oluşturmak öğrenilebilen bir beceridir. Tibetli kutsal adamlar, beyin salınımlarının

genliğini ve frekanslarını genetik değil, pratik yoluyla manipüle ederler. Bunun birçok sonucu vardır ve biyolojik veya nöral geri bildirim endüstrisinin temelini oluşturur. Bu, trans dansı için de önemlidir; çünkü yakında göreceğiniz gibi, beyin dalgalarını değiştirmek bilinci değiştirir. Bu nedenle, transa geçmenin bir kısmı, beynin elektriksel akımlarını nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmeyi içerir. Unutmayın ki, “ tıpkı bir ateşböceği veya bir nötrino gibi, tek bir sinir hücresi diğerlerinin yaptıklarından etkilenir ve sırayla onları etkileyebilir. Bu, olası büyük ölçekli senkronizasyonun yolunu açar.” [101]

Beynin Beş Frekansı

Beyin sinirsel salınımları, genlik (güç) ve frekans (dalgalanma hızı veya saniyedeki döngü sayısı, hertz cinsinden ölçülür) ile ölçülen beş çeşitte gelir. Başlangıçta araştırmacılar yalnızca dört frekans bandı tespit ettiler: delta (1–4 Hz), teta (4–8 Hz), alfa (8–13 Hz) ve beta (13–30 Hz). [102] Ancak teknoloji ilerledikçe, daha önce "beyaz gürültü" olarak göz ardı edilen beşinci bir bant olan gama (30–70 Hz) keşfedildi. Bu frekansların beynimizi nasıl etkilediğine bir bakalım. (Not: Aşağıda açıklanan özellikler, bir bant baskın olduğunda ortaya çıkar, ancak tüm frekanslar bir dereceye kadar üretilir.)

Gama: Bu en hızlı frekanstır ve üretilmesi en zordur, çünkü ona erişmek için zihnin sakin olması gerekir. 30-70 Hz arasında değişir, ancak en yaygın olanı 40 Hz'dir. Bilginin bir beyin bölgesinden diğerine hızla aktarılmasından sorumlu olduğu düşünülen gama, fikir oluşumu, dil işleme ve yaygın bilgilere eş zamanlı erişimin gerekli olduğu her türlü öğrenme sırasında ortaya çıkar. Gama, özellikle meditasyon yapan Tibetli keşişlerin beyinlerinde yaygındır; bu nedenle aura, genişlemiş bilinç, maneviyat ve en yüksek konsantrasyonla ilişkilendirilir. Bu salınımların talamustan kaynaklandığı düşünülmektedir. [103]

Beta: Bu frekans bandı, Oliver Sacks'ın "rasyonel" bilinç imzasının en büyük bileşenidir ve çoğu insanın uyanık yaşamının büyük bir bölümünü burada geçirir. Mantıksal düşünme, problem çözme, yargılama, karar verme ve konsantrasyon sırasında ortaya çıkar. Hayal kırıklığına uğramış meditasyoncular bazen, "Beta aktif kalmak için her şeyi yapacak!" diye yakınırlar. Kaygı ile artar ve kas aktivitesiyle azalır (kinetik trans indüksiyonu için önemli bir faktör). [104] Yetersiz beta, depresyon, DEHB ve uykusuzluk gibi zihinsel veya

duygusal bozukluklara katkıda bulunabilirken, bu frekansları uyarmak duygusal istikrarı, enerjiyi ve konsantrasyonu iyileştirebilir. Kaygan bir ölçekte, kaygılı insanlar çok fazla beta üretirken, DEHB'li kişiler yeterince üretmez. Beta genellikle Düşük; hızlı bir boşta kalma (veya Beta 1, 12-15 Hz arası); Beta; yüksek zihinsel katılım (veya Beta 2, 15-22 Hz arası); ve Yüksek (veya Beta 3, 22-38 Hz arası) olarak alt bölümlere ayrılır; bu, düşük uçlu gama ile örtüşür ve karmaşık düşünce, yeni deneyim entegrasyonu, yüksek kaygı veya heyecan sırasında ortaya çıkar. Beta sinyalleri parçalanmaya eğilimlidir (farklı bölgelerin aynı anda çalışması biraz farklı frekanslar üretir). Bununla birlikte, daha düşük dalga boyları birbirleriyle senkronize olma eğilimindedir; bu da daha düşük frekansların daha yüksek bantlara göre daha güçlü ve daha uzak mesafelere ulaşan sinyaller üretmesinin nedenidir.

Alfa: Genellikle "Bilinçaltına Köprü" olarak adlandırılan bu frekans aralığı (8-13 Hz), Hans Berger'in 1924'te keşfettiği ilk frekans aralıklarından biriydi. Berger, deneklerin gözleri kapalıyken sessizce dinlendiklerinde beyinlerinin 10 Hz'lik bir sinyal ürettiğini buldu. Ancak göz kapaklarını açtıkları anda, daha küçük ve daha hızlı beta dalgaları devreye girdi. O zamandan beri yapılan araştırmalar, alfanın beynin boşta çalışma frekansı olduğunu, yani gözler kapalıyken uykudan hemen önce ve sonra ürettiği şey olduğunu göstermiştir. Hayal kurmak, fantezi yapmak veya nesneleri görselleştirmek de alfa üretir. Azalmış ağrı, stres ve kaygı, hafıza hatırlama ve bilinçaltı duygusal deneyimlerle bağlantılıdır. Örneğin, alfa olmadan insanlar rüyalarını hatırlayamazlar. Ancak alfanın keskin, canlı görüntüleri, tetanın sembolizmi ve metaforuyla birleştirilmedikçe anlamlı bir içerik iletmez. [105]Alfa, trans dansı sırasında aktiftir [106]ve genellikle nöral geri bildirim eğitiminin hedefidir - ADD/ADHD, migren ve/veya nöbetleri tedavi eden seanslar hariç, bunlar yerine beta hedeflenir. Gama dalgalarına benzer şekilde, alfa dalgalarının da talamustaki kalp pili hücrelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Teta: Bu frekanslar (4-8 Hz) bilinçaltınızın kapısını açar. İnsanlar uyku öncesinde ve sırasında ya da meditasyonun daha derin aşamalarında teta dalgalarına inerler. Bu salınımlar daha koyu, daha az belirgin, ancak son derece kişisel imgeler üretir ve sezgiyi veya insan duyusal aralığının ötesindeki dalga boylarında iletilen

bilgilerin algılanmasını artırır (örneğin, auralardan veya sürüngen veya duygusal limbik sistemlerden alınan şeyler; yani "içgüdüsel hisler"). Teta, "teta parlamaları" (örneğin "Aha!" veya "ampul yanması" anları gibi) olarak adlandırılan derin yaratıcılık ve ilham patlamaları üretir; ancak bunları bilinç düzeyine çıkarmak için diğer dalga boylarına (alfa) ihtiyaç duyulur. Parlamalar genellikle güçlü psişik hislerle birlikte gelir ve genellikle derin bir gerçeğin ilahi armağanları olarak algılanır. Aniden, "maviden" çakan şimşekler gibi ortaya çıkarlar ve gözler kapalıysa mavimsi mor bir renk dalgasıyla önceden gelebilirler.

Özellikle amacımız açısından önemli olan, uyanıkken üretilen teta dalgalarının baskınlığı "değişmiş bilinç"i gösterir. Hipnoz uzmanlarının keşfettiği gibi, zihin burada özellikle duyarlıdır (hatta aşırı derecede telkin edilebilir) - içsel bilinçaltı mesajlara, üçüncü şahıslardan gelen önerilere ve evrenden gelen iletişime. Bunun nedeni, teta dalgalarının yeni fikirlerin önündeki temel engelleri - beta dalgalarında gerçekleştirilen bilinçli akıl yürütme, öğrenilmiş davranış ve ön beyin korteksinin eleştirel analiz işlevlerini - aşmasıdır.

Araştırmacılar ayrıca teta dalgalarının öğrenme ve hafıza geri çağırma sırasında kaydedildiği için hafıza oluşumunda da rol oynadığını bulmuşlardır. Dahası, bu frekanslar duygusal hatırlamayı, özellikle de bastırılmış olan aşırı yoğun olayları (travmalar, çocukluk korkuları, kabuslar veya aşırı durumlarda TSSB'nin altında yatan eksik işlenmiş olaylar) uyarır. [107]

Teta dalgalarının travmatik duygularla bağlantısına rağmen, burada zaman geçirmek terapötiktir ve genellikle günlerce süren bir sakinlik yaratır; bunun nedeni, ortaya çıkan her şeyin objektif olarak yeniden incelenmeye zorlanmasıdır. Bu, bir olayın gizli duygusal gücünü ve dolayısıyla kortizol salgılanmasını (bir stres hormonu) tetikleme, nörotransmitter alımını bozma ve uykuya müdahale etme yeteneğini azaltır. Objektif yeniden inceleme ayrıca anıları amigdalanın (limbik sistemin bir parçası olan iki küçük gri madde kütlesi) duygusal depolama alanından çıkarıp hipokampusun uzun vadeli "tarihsel anlatı" bölgelerine aktarır.

Delta: 1-4 Hz aralığında yer alan bu frekans bandı, beynin en yavaş frekans bandıdır. Hayvanların hücreleri onarmak ve iç saatlerini "sıfırlamak" için ihtiyaç duydukları derin, rüyasız uykuyu tetikler.

Burada günlük seanslar olmadan, üst düzey muhakeme, problem çözme ve ruh hali olumsuz etkilenir ve ardından depresyon gelir. Burada geçirilen zaman ayrıca büyüme ve stres hormonlarını, bağışıklık sistemini, iştahı, solunumu, kan basıncını ve kardiyovasküler sağlığı dengelemek için de gereklidir . [108]

Delta, beynin "en yüksek" frekansıdır; yüksek genlikleri, elektromanyetik ölçekteki radyo dalgalarına veya bas davullarının derin ses sarsıntı dalgalarına benzer şekilde, diğerlerinin engellendiği yerlere nüfuz eder. Delta ayrıca en uzağa da ulaşır. Bazıları onu empati kaynağı olarak görür, çünkü teta gibi, bilinçaltı bilgileri özümsemeyle ilişkilidir. Uyanıkken yüksek delta seviyeleri, diğer insanların ihtiyaçlarına, duygularına ve düşüncelerine karşı duyarlılıkla ilişkilidir. Ayrıca prematüre bebeklerin baskın dalga boyudur.

Delta, beynin en güçlü frekansı olabilir, ancak bilinci desteklemez (tam olarak çok güçlü olduğu için – diğer nöronları senkronize eder). Yine de, en gelişmiş yaşam formlarının çoğu, tehlikelere rağmen (uzun süreli bilinçsiz hareketsizlik dönemleri) bu dalga boylarında zaman geçirmeye ihtiyaç duyar. Aslında, hayvanlar uykusuz bırakılırsa ölürler (insanlar da dahil). Teta, bilinçli olarak deneyimlenebilse de, uyku sırasında üretildiğinde en faydalıdır. Ama neden? Neden uyku, memeliler, kuşlar, sürüngenler ve böcekler de dahil olmak üzere birçok yaşam formu için hayati öneme sahiptir?

Uyumak

Hayatımızın üçte birini genel bir unutkanlık halinde geçirmemize rağmen, birçoğumuz bu konuda şaşırtıcı derecede az şey biliyoruz. Örnek olarak: insan uykusu sadece bir durum değil, kabaca sıklığa ve rüya görüp görmediğimize göre bölünmüş dört durumdur. [109] Ancak, etrafımızda alternatif bir evrenin açılmasını izlemek, dördüncü aşama olan Hızlı Göz Hareketleri (REM) aşamasının alanıdır. Bundan önce, beyin önce üç başka aşamadan geçer. Uyku ve uyanıklık arasındaki ilk aşama—alfa ve yüksek genlikli teta—en az zaman geçirdiğimiz aşamadır, tipik olarak 7-10 dakika (uykuya dalmakta zorlanıyorsak saatler sürebilir). Bununla birlikte, bu seviyenin genellikle çok farkındayızdır, çünkü "hipnagogik halüsinasyonlar" üretir: düşme hissi, çan sesleri, seslenmeler veya açıklanamayan irkilme reaksiyonları ("miyoklonik sıçrama") gibi rahatsız edici hisler. Öte yandan, İkinci Aşama en çok zaman geçirdiğimiz aşamadır; Kalp atışlarımız yavaşlar,

vücut sıcaklığımız düşer ve yavaş yavaş daha derin bir boşluğa doğru ineriz. Burada, teta dalgaları delta dalgalarıyla ve K-Kompleksleri ve Uyku İğnecikleri adı verilen benzersiz elektriksel olaylarla iç içe geçer; bu olaylar, yakın zamanda edinilen bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılmasını işaret eder. Bu aktarım, beynin daha fazla bilgi emme, yani öğrenme yeteneğini yeniler. Üçüncü aşama veya Yavaş Dalga Uykusu (SWS), delta dalgalarının baskın olduğu en derin durumdur. Anılar pekiştirilir, büyüme hormonları salgılanır, nöronlar glikozla yenilenir ve sinirsel uyarılar uzun menzilli iç ve dış sinyallerle senkronize edilir.

Beyin, gecede dört veya beş kez bu dört aşamadan üçünden geçer: 1–[2–3–2–REM]—uyanmadığımız sürece, uyandığımızda ise 1. aşama tekrar devreye girer. İlk döngüler, REM'i destekleyen son iki döngüye göre daha fazla derin uyku (3. aşama) sergiler. [110] Deneyler, rüyaların uzun süreli hafıza tutulmasına yardımcı olduğunu göstermiştir [111] ve transa benzer şekilde, lateral prefrontal korteks devre dışı bırakıldığında meydana gelir. Bu bölge, fikirleri beklentilere ve kültürel olarak kabul edilebilir davranışlara uydurmak için elekten geçer. Bu bölgenin devre dışı bırakılması, sansürsüz düşüncelerin ve yaratıcı zihin parlamalarının engellenmeden ortaya çıkmasına izin verir. Ayrıca, evrenden bize bombardıman eden daha yavaş dış sinyallerin filtrelenmeden girmesine de olanak tanır.

Rüya görürken başka bir şey de devre dışı kalır: hareket etme yeteneğimiz. REM uykusu sırasında, beyin sapındaki (pons) nöronlar, motor nöronları uyaran nörotransmitterleri (serotonin de dahil) inhibe ederek geçici felce neden olur. [112] Uyuyan kişi bu etki altında uyanırsa, zorunlu hareketsizlik korkutucu olabilir, ancak diğer yandan insanlar ve hayvanlar, rüyalarını körü körüne gerçekleştirirlerse kendilerine zarar verebilirler (veya kurnaz yırtıcılar tarafından yenebilirler) .

Çoğu psişik veya kehanetsel vizyon, uykudan sonra alacakaranlık bölgesinde, teta dalgalarından beta dalgalarına geçerken, ancak lateral prefrontal korteks tekrar devreye girmeden önce gerçekleşir. Bilim insanları bu gerçeküstü duyumları "hipnopompik halüsinasyonlar" olarak adlandırır. Daha önce bahsedilen hipnagogik fenomenlere benzer görünebilirler, ancak farklı koşullar altında oluşurlar. Uykudan önce, prefrontal korteks aktiftir ve teta dalgalarının algılarını ve sembolik veya metaforik mesajlarını mantıklı bir şekilde anlamlandırmaya çalışır. Uykudan sonra, uyandığımızda çevrimdışı kalır; bu da alışılmadık düşüncelerin veya fikirlerin rasyonelleştirilmeden özümsenmesini sağlar. Bu nedenle, bu bölgeyi gönüllü olarak bastırabilmenin muazzam avantajları olabilir; bu da caz ve diğer

doğaçlama müzisyenlerin MRI çalışmalarıyla tam olarak gösterilmektedir. [113] Sanatçılar, pratik yaparak konsantre olduklarında prefrontal korteksi bloke etmeyi öğrenirler; bu beceri artık yaratıcılık, icat, ilham ve evet, doğaçlama için gerekli olarak anlaşılmaktadır. Başka bir deyişle, evrim bu özelliği seçmiştir çünkü yaratıcı problem çözmeyi mümkün kılmıştır.

Dr. Oliver Sacks, "bazı araştırmacıların, zihnin rüya, hipnopompik durumlar, trans halleri ve bazı epilepsi türleri gibi çeşitli fizyolojik durumlarda kısa süreliğine erişebileceği ruhsal veya doğaüstü bir alemin nesnel gerçekliğine inandığını" belirtirken, "psikik veya paranormal deneyimlerin çoğunun aslında halüsinasyon olduğunu—yas, sosyal izolasyon, duyusal yoksunluk ve her şeyden önce uykulu veya trans benzeri durumlarda ortaya çıkan halüsinasyonlar olduğunu" düşündüğünü ifade etmiştir. [114] Ben de "ruhsal veya doğaüstü bir alemin nesnel gerçekliğine" inanan gruba aittim. Başka bir deyişle, eleştirel düşünme yeteneklerimiz devre dışı kaldığında (trans veya uyku sırasında) gördüğümüz vizyonların, duyduğumuz seslerin ve aldığımız zihinsel parlamaların, bilinçli beta dünyamız kadar gerçek (ama o kadar sağlam olmayan) başka bir ruhsal gerçeklikle gerçek karşılaşmalar olabileceğine inanıyorum. Belki de bu alternatif evrenlere erişmek, bir radyo kadranını çevirmek kadar basit, yani beyin dalgalarımızı daha düşük frekanslı bir istasyona senkronize etmek kadar kolaydır. Gerçeklik nedir ki zaten? Filtrelenmemiş girdi mi, yoksa kültürümüzün görmemizi, duymamızı ve tepki vermemizi belirlediği şey mi? İnsanlar kolayca eğitilebilen, şekillendirilebilir beyinlere sahip, duyarlı yaratıklardır. Belki de sadece beklemeyi öğrendiğimiz duyuları görüyor, duyuyor ve hissediyoruzdur.

İyileştirici Beyin Dalgaları

Beyin dalgaları iyileşmede hayati bir rol oynar. 1960'lardan beri terapistler, hastaların normalde üretmekte zorlandıkları frekanslarda nasıl işlev göreceklerini öğretmek için "nöral geri bildirim" kullanmaktadırlar. Bir zamanlar "biyogeribildirim" olarak adlandırılan bu süreç, hastaları belirli frekanslara yönlendirmek ve beyinleri bunları kendi başlarına üretmeyi öğrenene kadar orada tutmak için elektrotlar veya diğer beyin dalgası ölçme cihazları kullanır. [115] Bu olasılık ilk olarak 1934'te Cambridge Üniversitesi'nden ED Adrian tarafından rapor edilmiş ve daha sonra 1950'ler ve 1960'larda bir protokole dönüştürülmüştür. [116] O zamandan beri araştırmacılar, hastaları kendi beyin dalgası kalıplarını değiştirmeleri için eğiterek bazı ruh sağlığı sorunlarını hafifletmeyi başarmışlardır.

Beynin elektriksel çıktısını değiştirmeye dayalı bir diğer terapi ise Alfa/Teta Nörofeedback'tir. [117] Bu terapi, bastırılmış anıları yeniden ziyaret etmek ve katarsis sağlamak için alfa ve teta arasındaki sınırı (yaklaşık 8 Hz) kullanır. Normalde, alfa dalgaları teta dalgalarından daha yüksek genliğe veya daha güçlü güce sahiptir. Ancak terapi sırasında, uygulayıcı hastanın alfayı düşürmesine ve tetayı yükseltmesine yardımcı olur, ta ki ikisi eşit olana, yani bir "geçiş noktasına" ulaşana kadar. Nesnel bir "tanık durumu" olarak deneyimlenen bu birleşme noktası, hastaların travmatik olayları sanki televizyonda izliyormuş gibi uzaktan yeniden canlandırmalarını sağlar. Bu, anıları amigdala ve korkuya dayalı duyguları tarafından yönetilen bölgelerin dışında depolamak üzere yeniden etiketleyerek, geçmişi daha fazla travma olmadan nazikçe yeniden bütünleştirir. [118]

Terapistler ayrıca transkraniyal Doğrudan Akım Stimülasyonu (tDCS) ile de deneyler yapıyorlar. Hastalara beyin dalgalarını manipüle etmeyi öğretmek yerine, korteksin belirli bölgelerini elektrotlarla uyarıyorlar. İki tür stimülasyon vardır: nöronları uyaran anodal ve onları inhibe eden katodal. tDCS hala deneysel olmasına rağmen, çalışmalar beyin yaralanmaları, depresyon, anksiyete, Parkinson hastalığı ve kronik ağrı tedavisinde faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Bazıları sağlıklı yetişkinlerin de bundan fayda görebileceğini, dil ve matematik becerilerini, dikkat süresini, problem çözme yeteneğini, hafızayı ve koordinasyonu geliştirebileceğini öne sürmektedir, ancak bu henüz kesin olarak kanıtlanmamıştır.

Bu terapilerin geliştirilmesi sürecinde bilim, transa geçmenin ardındaki biyolojik mekanizmalar hakkında da çok şey ortaya çıkardı. Örneğin, sadece müzik dinlemek teta dalgaları üretir, ancak doğru vurmalı ritimler eklemek bunu yoğunlaştırır. Birlikte kullanılan iki favori Afrika trans tekniği, saniyede 4-7 vuruşluk yüksek sesli vurmalı çalgılar [ve] her kulağa biraz farklı ritimlerin çalındığı binaural vuruş uyarımıdır. Bunun için çıngıraklar, çerçeve davulları, alkış aletleri veya parmak zilleri en iyi sonucu verir. İslam kovucuları ve Sufi dervişleri, uzun süreli Kur'an okuma, hiperventilasyon (kısa cümlelerin yüksek sesle tekrarı yoluyla) veya dönme yoluyla vestibülokohlear siniri aşırı uyararak zihni inişe sürüklerler.

Bilim insanları ayrıca aşırı teta dalgalarının da büyük sorunlara yol açabileceğini keşfettiler. Bu kitabın konusu teta dalgaları üretmek olduğundan, iyi bir şeyin fazlasının nelere yol açabileceğini bilmelisiniz. Örneğin, güçlü imza teta dalgaları (normal "boşta" veya dinlenme teta seviyelerinden daha yüksek) uyuşturucu bağımlılığı, alkolizm, kafa travması,

inme, serebral palsi, Parkinson hastalığı, depresyon, nöbet bozuklukları, dikkat eksikliği bozukluğu, hiperaktivite ve çok çeşitli öğrenme güçlükleriyle ilişkilidir. [120] Özellikle migren ve nöbetler, beyne yayılan ve normal aktiviteyi engelleyen büyük, senkronize teta dalgalarından (çoğunlukla) kaynaklanır. [121] Ve yukarıdaki bozukluklar çoğunlukla genetik, hastalık veya yaralanmadan kaynaklansa da, trans dansı, bunlara zaten yatkın olanlarda semptomları ortaya çıkarabilir. **Bu nedenle, inme, serebral palsi, Parkinson, kafa travması, migren veya nöbet geçirdiyseniz , bu kinetik trans indüksiyonu sizin için uygun DEĞİLDİR.** Her halükarda, teta dalgalarının neden olduğu bozuklukların normal aktiviteyi engellemesini önlemek için, Sinirsel geri bildirim uygulayıcıları hastalara beta frekansını yükseltmeyi ve teta frekansını baskılamayı öğretirler, ancak bir frekansı bastırmak onu yükseltmekten daha kolaydır. [122]

Teta dalgalarının nöbetlerle nasıl ilişkili olduğunu anlamak için, epilepsi nöbetinin ardındaki mekanizmalara bakalım. Bunlar çeşitli nedenlerle ortaya çıkar, ancak genellikle komşu beyin dokularında, suya düşen bir taşın yarattığı dalgalar gibi yankılanan ani, anormal bir elektriksel deşarj olarak başlarlar. Genel nöbetlerde, dalga beynin her iki tarafını da sarar. Kısmi nöbetlerde ise sadece belirli bölgeleri etkiler. İlk şok genellikle genetik bir bozukluk veya yaralanmadan kaynaklanır ve saniyeler içinde yayılırken, benzer bir örüntüyü izleyen migrenlerin yayılması daha uzun sürer. İnsanlar migren sırasında nadiren karmaşık halüsinasyonlar yaşarken, epilepsi hastaları karmaşık görüntüler görebilirler. [123] Her ikisini de tetikleyen şey yoğun araştırmaların konusudur. Potansiyel bir suçlu, beynin striatum bölgesindeki serotonin seviyeleri olabilir. [124]

Bu beni, ilahi aydınlanmalar veya vahiyler olarak deneyimlenen, coşku veya aşkın sevinçle birlikte gelen nadir elektriksel olaylar olan vecd nöbetlerine veya teofanilere getiriyor. Korteksin sağ temporal lobunda (ilahi iletişimle bağlantılı olduğu bilinen) üretilen bu olaylar, Görünmezler'i tartışırken önemlidir. Bunlar sadece seçilmiş birkaç kişiye... Hz. Muhammed'e, Jeanne d'Arc'a ve belki de çağlar boyunca sayısız daha az belgelenmiş peygambere gelir. Açıkçası, fiziksel kanıt olmadan sadece tarihi semptomları modern vaka çalışmalarıyla karşılaştırabiliriz, ancak benzerlikler çarpıcıdır... özellikle de çanların çalması. Hz. Muhammed'in olayları hadislerde belgelenmiştir; Jeanne d'Arc'ınkiler ise yargılama kayıtlarında bulunabilir. Beyinlerinin aynı kısımlarının uyarıldığı anlaşılıyor. [125]

“İnanırsam Tanrı bana cevap verir mi?” Günümüz bilinç araştırmalarının en önemli hedeflerinden biri, maneviyatın biyolojik kökeni, inanca dayalı şifa ve plasebo etkisidir . [126] Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, araştırmalar, insanların ilahi bir varlığa ne kadar çok inanırlarsa, iyileşme olasılıklarının o kadar yüksek olduğunu göstermiştir. [127] Hatta biyoloji deneyleri yapan ortaokul öğrencileri bile, insan kontrol gruplarının ölçtüğü şeyin bir kısmının, kendilerine bir şey yapıldığına inanan insanlara “hiçbir şey yapmamanın” sonucu olduğunu öğrenirler. Tarih, bazı insanların gerçekten kendilerini iyileştirecek bir tedavi gördüklerine inandıklarında mucizevi bir şekilde iyileştiklerini göstermiştir. Ve ayrıntılar önemlidir; yani, ilacın nasıl ve nerede uygulandığı, hastanın klinisyeni sevip sevmemesi, hastanın kültürü vb. Ancak çoğu zaman sonuçlar, bir denekin dini eğiliminin derinliğine bağlıdır. Hasta bir şeye inanıyorsa, plasebo etkisi, denek inanmayan veya ateist ise olduğundan daha güçlü olacaktır. O halde soru şu oluyor: Tedavi biyolojiye mi yoksa başka bir tür müdahaleye mi dayanıyor? Bilim henüz bilmiyor… Ancak NIH ve diğer yerlerdeki araştırmacılar giderek yaklaşıyor. Son yirmi yılda, ağrı, depresyon, anksiyete, yorgunluk ve bazı Parkinson semptomlarında olumlu düşünmenin biyokimyasal sonuçlarını ölçtüler. [128] Bir zamanlar sahtekarlık olarak kabul edilen şey, şimdi en ileri tıp alanında sıcak bir konu.

İnancın, özellikle yukarıda bahsedilen rahatsızlıklar için, önemli ve ölçülebilir bir biyolojik etkiye sahip olduğu gerçeği artık şüphe götürmez. Ancak, bunun nasıl işlediği sorusu hala cevapsız kalmaktadır. Son genetik çalışmalar bir ipucu sunabilir. Nörotransmitter metabolik enzimlerinin gen mutasyonları ile plasebo yanıtlarının gücü arasında bağlantılar bulmuşlardır. Özellikle dopamin ve serotonin reseptörleri söz konusuydu; mutasyonlar, bu nörotransmitterlerin sinapslarda birikmesine neden oldu, tıpkı keyif verici maddelerin, Prozac gibi antidepresanların ve trans dansının etkileri gibi. [129]

Devam etmeden önce son bir iyileştirici olgudan bahsedelim. Daha önce de bahsettiğim gibi, bilinç kaybı mutlaka kötü bir şey değildir. Zar hadarası hakkındaki açıklamamda da gördüğünüz gibi, zarın istenen sonucu tekrarlanan bayılmalardır. Bu "engelleyici çöküşler", elektrik şoku tedavilerine benzer şekilde işlediği düşünülmektedir. Bir bilgisayarı yeniden başlatmak gibi, gücü kapatmak beyni yeniden başlamaya zorlar. Başlangıçta, trans dansçıları beyinleri uyaranlarla (özellikle 8. kranial sinir, vestibülokohlear sinir ve işitsel talamus) aşırı yüklendiği için bayılırlar. Ancak deneyimle (örneğin, haftalık *hadaratlarda*), beyin işaret üzerine

kapanmayı öğrenir. Bu nedenle antropologlar zarı, engelleyici çöküş için terapötik bir bağlamdan başka bir şey olarak görmezler. Bu mantıklıdır. Elektrik şoku tedavisi veya Elektrokonvülsif Terapi (ECT), ilaçlara veya psikoterapiye yanıt vermeyen akut depresyon vakalarını (zar hastalarının birincil rahatsızlığı) tedavi etmek için hala kullanılmaktadır. [130] Afrika'daki kadınların çoğunun hastanelere, hele ki psikiyatristlere erişimi olmadığı için, zar onların tek tedavi yöntemidir. Ancak iki yüz elli yıl önce, elektrik bilimsel hayal gücünün bir ürünü iken, zar zaten akıl hastalıkları ve kontrolden çıkmış cinler için iyi bilinen bir tedavi yöntemiydi. Bu da insanı, atalarımızın zamanın sislerinde kaybolmuş başka hangi tedavi yöntemlerini keşfettiğini merak ettiriyor…

Beyni Kısa Devreye Sokmak

Bu da bizi elektriğin trans halinin özü olmasının ikinci nedenine getiriyor: Elektrik, iletim yollarını alt üst eder ve beyni kısa devre yaptırır.

Vücuttaki enerji akışını anlamak bir şeydir, ancak onu kullanan dokuların inceliklerini kavramak bambaşka bir şeydir; tıpkı benzini bilmenin, onu yakıt olarak kullanan motor hakkında size pek bir şey söylemeyeceği gibi. Bu da bizi en karmaşık organa getiriyor… beyne. Onsuz bir sünger, bir deniz yıldızı veya bir bitki olurduk. Aşağıda, trans halinden etkilenen beynin parçalarının, özellikle de sekizinci kranial sinir (vestibulokohlear sinir), talamus, prefrontal korteks ve amigdalanın kısaltılmış bir anatomi dersi yer almaktadır. Eğer biyolojiye olan toleransınızı aştıysam, İkinci Bölüme ve Görünmezlere atlayabilirsiniz! Ancak, yine de bu bölümün sonundaki ödevlere bir göz atın. Egzersizler, uyanık haldeki teta dalgalarıyla tanışmanıza yardımcı olacaktır.

Tüm mucizelerine rağmen, beyin sadece yaklaşık 1,5 kilogram ağırlığındadır ve bunun %90'ı tuzlu sudur. Talamus ve hipotalamusu nerede sınıflandırdığınıza bağlı olarak üç veya dört farklı katmana sahiptir. Kafatasına en yakın olan kısım, bizi insan yapan şeyi (yani bilinci) barındıran beyin korteksi veya beyinciktir. Korteksin hemen altında, acı, zevk ve duyguların işlendiği memeli beyni veya limbik sistem bulunur. Bunun altında diensefalon (talamus ve hipotalamus) yer alır ve her şeyin altında, ilk evrimleştiği için "sürüngen beyni" olarak adlandırılan beyin sapı bulunur. Yaşamın temellerini (solunum, kan basıncı, hareket ve vücut sıcaklığı) düzenler ve omurilikten ve on iki kranial sinirden kortekse sinyaller iletir.

Duyu organları beyne dış bilgiler gönderdiğinde, sinyaller beyin sapından girer ve burada tehlike açısından hızla analiz edilir. Ardından, beynin ana aktarım istasyonu olan talamustan (her iki tarafta birer tane olmak üzere çift yapı) geçerler ve burada analiz, tepki ve depolama için dört farklı bölgeye yönlendirilirler. Geri bildirim döngüleri, bir tepkiye ihtiyaç duyulması durumunda organları ve kasları uyarmak için döngüyü tamamlar. İlginç bir şekilde, korteksten çıkan geri bildirim bağlantılarının sayısı, kortekse giren yolların sayısının 10 katıdır. Beyin ve omurilik birlikte merkezi sinir sistemini (MSS) oluşturur. Diğer tüm sinirler ise periferik sinir sistemini (PSS) oluşturur.

Beyin dört katmandan oluşmasının yanı sıra, her biri dört lobdan oluşan sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreye ayrılmıştır: frontal, oksipital, parietal ve temporal. Sinir sistemi de ikiye ayrılır: bilinçaltı düzeyde çalışan ve istemsiz hareketleri kontrol eden otonom sinir sistemi (ANS) ve istemli kontrolü yöneten somatik sinir sistemi. ANS'nin de iki bölümü vardır: rahatlama sırasında baskın olan parasempatik ve stres zamanlarında aktifleşen ve "savaş ya da kaç " tepkisini ve kortizol salınımını yöneten sempatik.

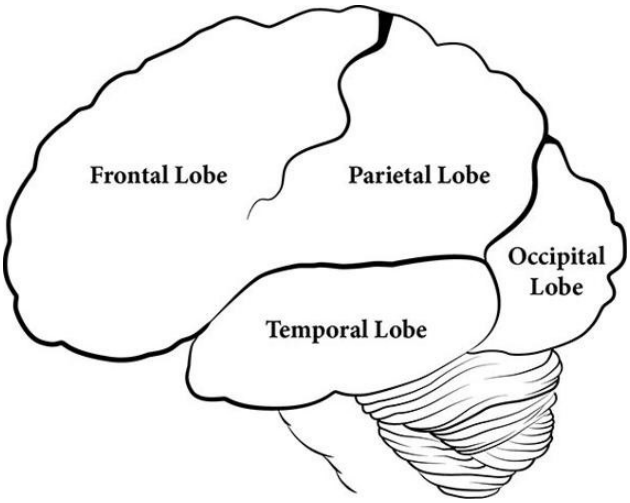
Daha önce de belirttiğim gibi, sürüngen beyni veya beyin sapı, insan beyninin en ilkel kısmıdır ve ilk olarak eski atalarımız olan sürüngenlerle birlikte evrimleşmiştir. Beyin sapının üç bölümü olan orta beyin, medulla ve pons, refleksler, ince dokunma, çevrenin daha hafif titreşimlerini izleme ve vücut ritimlerini ve otomatik görevleri (kalp atışı, kan basıncı, solunum, sindirim, idrar yapma vb.) sürdürme yoluyla hayatta kalmayı sağlar. Latince "köprü" anlamına gelen pons, aynı zamanda uykuyu düzenler ve işitme, tat alma, göz hareketleri, yüz ifadeleri, denge ve irkilme refleksinde rol oynar. Omuriliğin üst kısmının genişlemiş bölümü olan medulla, kranial sinirleri iletir ve omurilik aksonlarının beynin karşı taraflarına girmeden önce çaprazlaştığı yerdir.

Memeli beyni veya limbik sistem, beyin sapının üstünde (korteksin altında) bulunan ve temel duyguları işleyen bir grup yapıdır: korku, öfke, üzüntü ve sevinç. Trans halinden özellikle etkilenen ikiz yapılardan biri de amigdala'dır (''amigdala'' kelimesi, şeklinden dolayı Yunanca ''badem'' kelimesinden gelir; ''uh-MIG-duh-luh'' olarak telaffuz edilir). Her temporal lobda bir tane bulunur. Diğer şeylerin yanı sıra, bilgi aktararak korkuyu ve ''savaş ya da kaç'' tepkisini yönetirler. Beyin sapına ve diğer irkilme refleksi bölgelerine geri dönerler. Ayrıca gelen sinyalleri ayırır ve bazılarını derinlemesine analiz için prefrontal kortekse gönderirler. ve hipokampus

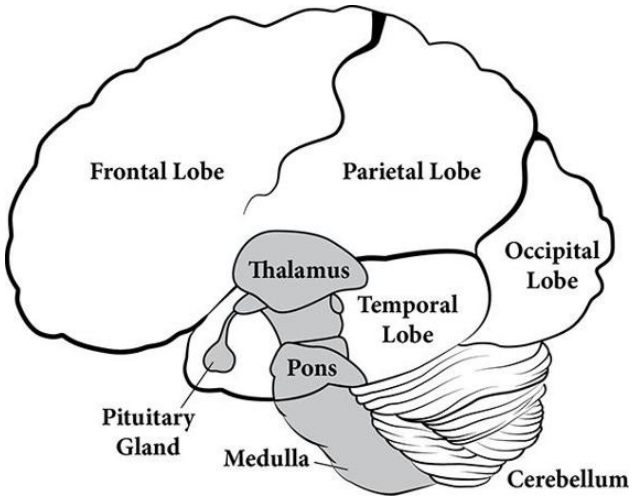
Duygusal anılar oluşturmak için. [131] Anormal amigdala fonksiyonu anksiyete, otizm, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve fobilerle ilişkilendirilmiştir. Kinetik trans sırasında uyarılan diğer limbik yapı hipokampustur. Uzun süreli depolama için kortekse anıları gönderir ve geri alır ve özellikle ritmik hareketlere ve teta titreşimlerine duyarlıdır.

Beyin korteksinin altında yer alan diensefalon, epifiz bezi, talamus ve hipotalamusu içerir. Talamus, beynin başlıca aktarım merkezidir ve işlev bozukluğu birçok trans belirtisine neden olur. Amigdala gibi, her yarım kürede bir tane olmak üzere iki tane bulunur. Omuriliği ve kranial sinirleri amigdala ve korteksin duyusal bölgelerine bağlarlar. Her biri, gelen bilgiyi iletmeden önce kısmen işleyen, özel olarak ayrılmış duyusal nöron kümeleri olan talamik çekirdekler içerir. Talamus ayrıca ağrı algısı ve vücudun buna verdiği tepki, beyin dalgası frekansları ve hangi duyusal bilgilerin bilinç düzeyine ulaştığı gibi diğer şeyleri de düzenler.

Beyincik, kafatasının en arka ve alt kısmında yer alan, oldukça kıvrımlı bir bölgedir ve diğer görevlerinin yanı sıra, vestibüler sistemden gelen mekansal yönelim bilgilerini bütünleştirir ve uzuv hareketlerini koordine eder. O da iki bölüme ayrılmıştır ve müzik, dans veya hareketten, özellikle de karmaşık veya bilinmeyen seslerden etkilenir.



Şekil 25: Beyin lobları



Şekil 26 Beyin sapı (medulla ve pons), talamus ve hipofiz bezi

İnsan bilincinin merkezi olan korteks veya beyin, akıl yürütme, dil ve yaratıcı düşüncenin gerçekleştiği yerdir. Burada bilgi analiz edilir ve depolanır, dürtüler kontrol edilir ve eylemler sosyal normlara uyacak şekilde değiştirilir. Dış korteks, onu oluşturan milyarlarca sinirden dolayı gri iken, iç kısım alttaki katmanlara ve omuriliğe uzanan miyelinli aksonlardan dolayı beyazdır. Bahsedildiği gibi, korteks sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreye ve her birinin farklı işlevleri olan dört loba ayrılmıştır. Sol yarım küre dil, mantık, sayılar ve listelerden sorumluyken, sağ yarım küre yaratıcılık, ritim, mekansal farkındalık ve hayal gücüyle ilgilidir. Planlamanın yanı sıra, frontal loblar konuşmayı ve vücudun karşı tarafının hareketini kontrol eder. Parietal loblar dokunma, basınç, sıcaklık ve ağrı lokalizasyonunun duyusal girdilerini analiz eder. Temporal loblar, tabanında limbik sistemle doğrudan bağlantılı oldukları için işitme, hafıza (özellikle hipokampus) ve benlik duygusunu işler. Arka oksipital loblar ise görsel girdiyi yönetir.

Duyular, Kraniyal Sinirler ve Vestibüler Kompleks: İşitme ve Denge

Şimdi Orta Doğu kinetik trans indüksiyonunun kalbine (veya kulağına), on iki kranial sinir çiftinden aşırı yüklenmesi en kolay olan sekizinci kranial sinire veya vestibülokohlear sinire geliyoruz. Normalde, bu "süper otoyollar" büyük miktarda bilgiyi oldukça verimli bir şekilde taşır; ta ki uyaranlarla aşırı yüklenene kadar. Sekizinci sinir, iç kulaktaki iki farklı yerden (işitme için koklea ve denge için yarım daire kanalları ile vestibül arasında) işitsel

kortekse işitsel ve denge sinyalleri iletir. Koklea dışında birleştikten sonra, birleşmiş sinir beyin sapına girer, burada pons medulla ile buluşur ve sonunda talamusun işitsel çekirdeklerine ("medial genikulat çekirdek") ulaşır. Oradan sinyaller dört farklı yere iletilir, ancak öncelikle ani bir irkilme veya "savaş ya da kaç" tepkisi gerektiğinde temporal loblardaki işitsel kortekse ve amigdalanın işitsel çekirdeklerine iletilir.

Kafatası Sinirleri

BEN	Koku (koku alma)
II–III–IV–VI	Görüş
V–XI	Baş için dokunma ve kaslar
VII–IX–XII	Tat alma, yüz, boğaz ve dil kasları
VIII	İşitme ve denge
X	Omurga, motor ve otonom fonksiyonlar aracılığıyla dokunma duyusu

Talamus burada zayıf halka, vücudun birleşen devrelerinin elektriksel darboğazıdır. Denge bozukluğu, yüksek sesli müzik, dans ve dışsal ritimlerden gelen sinyaller, çekirdeklerini aşırı yükleyerek bu kadim yapının kısmen kapanmasına, tabiri caizse "sigortasının atmasına" neden olur. Ve artık ağrıya yanıt veremediğinde veya bilinci koruyamadığında, anestezi ve/veya inhibisyon çökmesi meydana gelir (3. bölümde açıklanan diğer semptomlarla birlikte). Dans ne kadar uzun sürerse, talamus o kadar aşırı yüklenir. Kalp pili hücreleri dış frekanslarla ne kadar fazla senkronize olursa, vücut ritimlerini korumak o kadar zorlaşır. Açıkçası, dereceler vardır, ancak sanırım ne demek istediğimi anladınız. Bununla birlikte, sinir sisteminin geri kalanı gibi, talamus da uyum sağlamayı öğrenir. Zamanla, glial hücreler açıkta kalan aksonları yalıtır, elektriksel taşma azalır ve kontrolsüz trans hallerini tetiklemek zorlaşır. Aşırı yüklenmenin yerini eğitim alır. Kültürel olarak uygun tepkiler öğrenilir ve daha hafif değişmiş durumlar işaret üzerine ortaya çıkar.

Oysa biyoloji hikâyenin sadece yarısını, gerçeklikteki değişimlerin somut "nedenini" anlatır. Peki ya denklemin diğer tarafı—bilincin incecik dokusu yırtıldığında sızan belirsiz "ne"? Bu yarıklar iki yönlü geçitlerdir; Görünmez Alem'e giden yol aynı zamanda oradan da çıkar. [132] Ama vites değiştirmeden ve İkinci Bölüm'e ve Görünmezlere geçmeden önce , sizi eterik dünyaya köprünüz olan uyanık teta ile tanıştıracak bazı egzersizler şunlardır.

Ödev: Theta'yı Keşfetmek

Uykuya dalarken mor teta bulutlarını arayın. Sizi götürdükleri 3 boyutlu görüntüleri hatırlamaya çalışın. Ancak teta ve alfa yaratıcılığını deneyimlemek için en iyi zaman sabah uyandığınız zamandır. Geç uyuyabileceğiniz bir sabah bulun. Bir önceki gece, uyumadan önce, cevaplanmasını istediğiniz bir soru veya sorun düşünün. Bunu günlüğünüze yazın. Ertesi sabah uyandığınızda sorunuzu hatırlayın, sonra zihninizin yarı uykulu, yarı uyanık bir halde dolaşmasına izin verin. Cevap size bir vizyon veya kafanıza "aniden" gelen bir fikir olarak gelmelidir. Vizyon karmaşık veya duygusal yüklü olsa bile, ayrıntılar silinmeden önce yazın.

[İçindekiler]

91 “Cazın Beyniniz Üzerindeki Etkisi”, Johns Hopkins Tıp Haberleri ve Yayınları.

92 Aynı kaynak.

93 Sodyum iyonları içeri girer, potasyum iyonları dışarı çıkar.

94 Michelle Shiota ve James W. Kalat, *Duygu* , 342.

95 James W. Kalat, *Biyolojik Psikoloji* , 71–77.

96 Ibid., 463–66.

97 Jim Robbins, Beyinde Bir Senfoni , 29.

98 Joseph LeDoux, *Duygusal Beyin* , 210.

99 Her bir EEG elektrodu yaklaşık 100.000 nöronun aktivitesini okur.

100 Beşinci bölümde daha ayrıntılı olarak ele alındığı gibi, hadisler, dokuzuncu yüzyılın sonlarında çeşitli din alimleri tarafından derlenen, Hz. Muhammed'in sözleri, eylemleri ve alışkanlıklarının derlemeleridir.

101 Nigel Calder, *Sihirli Evren* , 89.

102 Frekanslar arasındaki sınırlar birkaç hertz içinde "bulanık" veya yaklaşık değerlerdir.

103 Xiaoxuan Jia ve Adam Kohn, “Beyindeki Gama Ritimleri.”

104 Araştırmacılar, denekler hareket ettiğinde alfa ve beta aktivitesinde azalmalar tespit etti. Sürekli kas aktivasyonu sırasında, omurga salınımları motor korteksin beta salınımlarıyla senkronize olur.

105 Wise, Yüksek Performanslı Zihin , 4.

106 8–10 Hz frekans üretir. Aldridge ve Fachner, *Müzik ve Değişmiş Durumlar* , 33.

107 Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) şudur: ciddi psikolojik hasara yol açan etkiler Hayatlarını tehdit eden bir olayla bağlantılı olarak yoğun korku, çaresizlik veya dehşet duygusu yaşamış kişiler.

108 “Uykunun Faydaları: Neden İyi Bir Gece Uykusuna İhtiyacınız Var?” *NIH: Sağlık Haberleri* .

109 2007 yılında, geleneksel beş uyku kategorisinin en derin iki aşaması tek bir aşamada birleştirildi.

110 Kalat, Biyolojik Psikoloji , 276–85.

111 Jason Goldman, “Hayvanlar Ne Hakkında Rüya Görür?” Bu makale, uyku araştırmaları üzerine yapılan çeşitli çalışmaları özetlemektedir.

112 Kalat, Biyolojik Fizyoloji , 281.

113 Ayrıca, Dr. Charles Limb'in konuyla ilgili TED konuşması olan "Doğaçlamada Beyniniz"e de bakın: https://www.ted.com/talks/charles_limb_your_brain_on_improv/transcript?language=en .

114 *Halüsinasyonlar* , 215–16.

115 Robbins, Beyinde Bir Senfoni , 7.

116 Ibid., 42, 56, 89.

117 Aynı eser, 159–163.

118 Ibid., 163.

119 Bu, yanıp sönen ışıklar veya titreyen alevlerle birlikte görülebilen veya görülmeyebilen teta frekans bandıdır. Deneylerde, bu durum eşleşen EEG dalgaları ve halüsinasyonlar oluşturmuştur.

120 Robbins, Beyinde Bir Senfoni , 74.

121 Oliver Sacks, *Halüsinasyonlar* , 130.

122 Robbins, Beyinde Bir Senfoni , 42.

123 Çuval, *Halüsinasyonlar* , 130.

124 “Bilgisayar 'Bunu Dene' Diyor”, *The Economist* , 85.

125 Çuval, *Halüsinasyonlar* , 155, 158.

126 Latince "Memnun edeceğim" anlamına gelen plasebo yanıtı, uygulanan bir ilaca veya invaziv tedaviye atfedilemeyen sağlık veya davranışta bir iyileşmedir. Nikola Kohls ve diğerleri, "Maneviyat: Plasebo Etkilerinin Gözden Kaçan Bir Öngörücüsü mü?", 1838–48.

127 Giordano, “Maneviyat, Acı ve Benlik”, 179-91.

128 James Giordano ve Joan Engebretson, “Manevi Deneyimin Sinirsel ve Bilişsel Temeli: Klinik Tıp İçin Biyopsikososyal ve Etik İmplikasyonlar”, dipnotlar 43–61, 216–25.

129 “Kolayca Memnun Musunuz?” *The Economist , 71–72. Bu, Kathryn T. Hall, Joseph Loscalzo ve Ted J. Kaptchuk tarafından “* Genetik ve Plasebo Etkisi: Plasebo” başlıklı makalede yayınlanan çalışmaların bir özetidir, *Trends in Molecular Medicine* 21(5), Mayıs 2015, 285–94.

130 Şiota ve Kalat, *Duygu* , 342.

131 Shiota ve Kalat, *Duygu,* 117–18.

132 Din nörolojisine Nöroteoloji denir . Tanrı ile olan sinirsel bağlantının, frontal lobun ön dışbükeyliği, alt parietal lob ve bunların karşılıklı bağlantıları da dahil olmak üzere, frontal lobdan alt parietal loba uzanan kanal olduğu düşünülmektedir. Bu bölgelerin, özellikle nöronlar arasında elektriksel taşma meydana geldiğinde, tanrılar, güçler ve ruhlar kavramlarını ürettiğine inanılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM
Alkollü içecekler

5

Ruh Konuşuyor

Aşağıda, kültün en parlak döneminde Kahire'de gerçekleşen iki zar törenine dair unutulmuş bir 19. yüzyıl sonu görgü tanığı anlatımının ilk bölümü yer almaktadır; o dönemde her kesimden kadın bu güçlü ve kanlı ritüellere katılmıştır. 1873'te Fransa'da doğan yazar Eugenie Le Brun, XIV. Louis'nin bir zamanlar "tüm zamanların en büyük Fransız sanatçısı" olarak adlandırdığı ünlü Fransız ressam ve sanat kuramcısı Charles Le Brun'un (1619-1690) uzak bir akrabasıydı. Genç bir kadınken Eugenie, Paris'te varlıklı bir Mısırlı hukuk öğrencisi olan Hüseyin Rüşdi Paşa (1. Dünya Savaşı sırasında Mısır'ın başbakanlarından biri) ile tanıştı, onunla aşk evliliği yaptı ve 1893 civarında Kahire'ye kadar onu takip etti. Kısa bir süre sonra, Mısır'ın ilk kadın edebiyat salonunu kurdu. Bu salon aracılığıyla, 1923'te Mısır Feminist Birliği'ni kuran Mısır'ın ilk feministlerinden Hoda Şaaravi üzerinde büyük bir etki yarattı. [133]

Le Brun'un kitabı aslen Fransızca yazıldığı için, bu törenlerin hayatı nasıl değiştirebileceğini göstermek amacıyla iki zar bölümünü çevirdim ve düzenledim. Metin taraflı ve Avrupamerkezci olsa da, yazarın döneminin ve sosyal statüsünün önyargılarını bir kenara bırakmaya çalışın. Üslubuna rağmen, erken dönem Mısır feministleri üzerinde son derece olumlu bir etkisi olmuştur.

133 Eugenie Le Brun (Madam Rushdi), ikinci kitabı *Les Répudiées* (Boşanmış Kadınlar)'da daha zor bir konuyu ele aldı. Ölüm yılı olan 1908'de (35 yaşında) yayımlanan bu kitapta, Mısır kadınlarının algılanan "geri kalmışlığını" inceledi; bu durumun İslam'dan ziyade toplumsal geleneklerden kaynaklandığını düşünüyordu.

Zarlar Üzerine

Harems et Musulmanes d'Egypte , Eugenie Le Brun [134]

Yüzde yetmiş beşi Afrikalı olan ve şeytan tarafından ele geçirildiklerini söyleyen kadınlardan bahsetmek istiyorum. Kızıl Haç ve Spiritüalizm için ne verimli bir alan! Bu insanların daha çok Salepetre'ye [Fransa'da bir akıl hastanesi] ait olmaları daha olası. Ama Mısır'da da, Paris'te olduğu gibi, bu iki alan birbiriyle bağlantılı.

Kendiniz karar verin!

Hristiyanlara benzer şekilde, Müslümanlar da melekler ve şeytanlar olarak adlandırılan doğaüstü varlıkların varlığını kabul ederler. Ancak aynı zamanda yer altında yaşayan ve özellikle karanlık odalarda ve harabelerde dolaşan ruhlara da inanırlar. Bu ruhlar iki türe ayrılır: afrit ve cinler. Afritler, kazara bir ölüm anında ve yerinde doğarlar ve musallat olmaları, zulüm sanrılarına ve intihar etme isteğine yol açar. Cinler ise, görünmez bir insanlık türüdür; kıskanç ikiz düşmanlar gibidirler ve bize zarar vermeye çalışırlar.

Cinler genellikle dikkatsizlikten dolayı afreet olarak da adlandırılır, ancak bu yerel halk arasında asla karışıklığa yol açmaz. Bu nedenle ben de bu geleneği sürdüreceğim ve bu ruhlara afreet diyeceğim. Cinlerin ele geçirdiği kişiler, kategorilerine ve menşe ülkelerine (Sudan, Arap Yarımadası, Mısır ve başka yerler) göre onlara başka isimler de verirler. Hepsi zararlı ve korkutucudur. Bir hastalıktan veya şiddetli bir şoktan sonra birinin yanında olmak bile, vücudunuzu ele geçirmesi ve sizi "sürmesi" için yeterlidir. Bu varlıklar, ruhları Tanrı'dan uzaklaştırmak için insan suretinde bedenlenen Mephistopheles'i taklit etmezler. Daha çok, yoldan çıkmış insanları korkutmaktan ve zaman zaman gizemli hale getirmekten zevk alan, şakacı kurt adamlara benzerler. Ancak benzerlik burada sona erer. İnisiyelere göre, afreetler insan suretinde görünür, bizimkine benzer bir sosyal hiyerarşiye sahiptir (sultanlar, paşalar, beyler, efendiler ve uşaklar) ve erkek ve kadınlara ayrılırlar. Kadınlar görünüşe göre tıpkı insan kadınları gibi kıyafetleri sever ve kaprisleri vardır. Doğal olarak, afreetler evlenir ve ürerler; bu da ruh aileleri çeşitli ev sahiplerini birleştirdiğinde ilginç sonuçlara yol açar. Tamamen yabancılar,

sahiplerinin ilişkilerine göre birbirlerine kız kardeş, kız evlat veya anne diye hitap ederler .

Bu varlıklar zaman zaman kehanet içeren trans hallerine ilham verseler de, asıl rolleri histeri dediğimiz şeye neden olmaktır. İnsan vücudundaki varlıkları, nevroz halindeki hastalıklı durumumuzu kolayca açıklayabilir. Doktorlardan reçeteler kadar nefret ederler, yine de tedaviye ihtiyaç duyarlar. Ve eğlenmek istediklerinde, "atları" onlara zar adı verilen bir parti verene kadar zavallı ev sahiplerine kötü davranırlar.

Ancak tüm zar törenleri aynı değildir! Bazıları bir düğün fiyatına mal olurken, diğerleri çok daha az maliyetli, daha sade törenlerdir. Özel zar törenleri bireyler tarafından ödenir ve evlerinde yapılırken, halka açık ritüeller şeyhalar tarafından haftalık olarak özel evlerde veya azizlerin türbelerinin yakınında sunulur. Bazen kodia olarak da adlandırılan şeyhalar , ayrıca her yıl "mülid" adı verilen törenlere ev sahipliği yaparlar; bu törenlerde katılımcılar bir araya gelerek hediyeler alışverişinde bulunur ve Ramazan'ın yaklaşmasını kutlarlar.

Kahire'nin en ünlü şeyhası, bir prensin azatlı kölesi olan ve sadece Türkçe konuşan yaşlı bir Afrikalı kadındır. Aşırı şımartılmış olmasına rağmen (efendisi ona birkaç şehir evi ve bir kır malikanesi vermiştir), zekidir ve özellikle ruhlar dünyasıyla iletişim kurma konusunda yeteneklidir. Onun zar töreni, açık ara en seçkin olanıdır. Ben de birine katılma fırsatı buldum, ancak size bundan bahsetmeden önce, önce gittiğim özel zar törenini anlatayım ki ikisini karşılaştırabilesiniz.

O ilk ziyafeti hatırladığımda kalbim hâlâ hızla çarpıyor. Eski bir evdeydi, caddeden biraz geride, dar bir kavşakta. Evin iç mekanına bakılırsa , sahibesinin hasta olduğundan, bir afreet tarafından rahatsız edildiği fikrine takıntılı olduğundan hiç şüphem yoktu. Parti için ne oda seçilmişti ama—birkaç harap salonun en karanlığı! Ortada, eski bir Fars halısının üzerinde, derme çatma bir maun ayaklı masa duruyordu. Yanında, konağın geçmişteki ihtişamının tek hatırası, iki mumla taçlandırılmış devasa bir gümüş avize vardı . Masanın diğer tarafında, yere saplanmış ağır bir demir çivi çıkıntı yapıyordu.

Sahibini görmek için sabırsızlanıyordum; sonunda son dakika talimatlarıyla meşgul bir şekilde ortaya çıktı. Uzun boylu ve iri

yapılı, sağlıklı bir cilde ve berrak bir tene sahip olan kadın, ne aşırı heyecanlı ne de depresif görünüyordu. Başının ve galabeyesinin üzerine örtülmüş açık beyaz kumaş, bana Meryem Ana'nın klasik heykellerini hatırlattı. Onu izlerken -sakin, hayali beyaz bir hale ile taçlandırılmış- kendi kendime şöyle düşünmeden edemedim : "Neden bu kadar düzensizlik? Neden bu kadar ihmal? Gayet iyi görünüyor. Bahaneleri ne? "

Kullanımımız için ayrılmış, yıpranmış minderlere baktım. Bazı misafirler çoktan diz çökmüşlerdi. Yüzlerine baktım. Diğer kadınlardan hiçbir farkları yok gibiydi. Oda doluydu ve yine de geç gelenler oluyordu. Bir grup Afrikalı odanın bir köşesini işgal etti, elleri tembelce ilkel enstrümanları okşuyordu: bakır disk setleriyle donatılmış devasa çerçeve davullar (*krotaller*), kakma veya zilleri olmayan daha küçük tef benzeri enstrümanlar ve seramikten yapılmış olanlar. Silindir gövdelerinin bir ucuna deri gerilmiş kadeh şeklindeki davullar. Bu, afreetlerin tercih ettiği orkestraydı! Bana göre, hassas kulak zarlarına zarar verebilecek kadar korkunç bir gürültü çıkarıyorlardı! Yine de, görünüşe göre, bu cehennemî gürültü, birbirinden ayırt edilmesi imkansız, ancak ayırt edebilenler için coşku verici sayısız ritim ve tona ayrılmıştı.

Müzisyenler davul derilerini hazırlarken, keskin ve sarhoş edici bir duman havaya yükseldi. Kodia, tütsü mangalındaki sıcak kömürlerin üzerine toz serpiyordu. Biri mumları yaktı ve kadınlar, şimdi sabun, şeker, hamur işleri, bal, pekmez ve hüzünlü bir gül buketi gibi sunulan yiyeceklerle dolu olan kaide masasının etrafında toplandılar. Baş rahibe dualar okudu ve yiyeceklerin üzerinde gizemli hareketler yaptı, kadınlar da koro halinde karşılık verdi. Kodia daha fazla tütsü serpti. Resmi tütsüleme ritüelinin başlaması zamanı gelmişti.

Partinin kahramanı ilk önce başladı. Başındaki peçesini neredeyse mangala kadar indirdi ve dumanı derin bir nefesle içine çekti. Sonra kulaklarını, avuç içlerini, koltuk altlarını ve ayak tabanlarını uzattı ve utanmaz bir hareketle, dumanların altına, kemerine kadar nüfuz etmesine izin vermek için elbisesini kaldırdı. Aynı sözler ve hareketler seçilmiş konuklar için tekrarlandı - ve iki yardımcı tarafından getirilen ve sabit tutulan kurbanlık koç için de. Sonunda, tütsü kabı diğer ellere geçti ve bakhur ritüeli, dualar olmadan, gruptan gruba devam etti. Hava ağırlaştı ve rahatsız edici

hale geldi. Nabzım hızlandı ve şakaklarımdan yayılan bir baş ağrısı hissettim. Konuşmaları uzadı - ta ki aniden davullar havayı yırtana kadar.

Ses kulakları sağır ediciydi! O çekiç gibi vuran siyah parmaklar dinleyicilerin sinirlerinde hangi hisleri uyandırdı ? O vahşi sesler beyinlerine hangi mesajı gönderdi? Bu ateşli ritmin, tembelce çömelmiş bu kadınları, uzuvlarını çılgınca hareket ettirmeye iten gizemli gücü neydi?

Gözler geriye doğru kaymış, solgun ve sert yüzlere dönüşmüştü. Gülümseyen ifadeler, sonsuz bir ıssızlığın maskelerine bürünmüştü. Yanımda, suskunluğuma ve tiksintime gülen genç bir kadın, şimdi kendini yere atmış, başını halıya vuruyor ve kollarını kim bilir dokunulmaz bir sıvının içinde çırpıyordu. Diğerleri onu kaldırdı ve o da kürsü masasının etrafında dönen çılgın gruba katıldı—dans başlamıştı!

Hareketler çoğunlukla üst beden salınımlarından, olgun üzüm salkımları gibi şiddetli bir rüzgarda savrulan, öne eğilmiş göğüslerden oluşuyordu. Ritmik olarak sallanan kalçalar, ince galabeyaları sürekli dalgalar halinde şişirip çökertiyordu. Yavaş, ölçülü ayak hareketleri—sürekli öne doğru sendeleme—katılımcılar çember etrafında yavaş yavaş ilerlerken " alan kazanıyordu ". Yüzleri değişmiş, hüzünlü ve trajik bir hava taşıyan, gürültü ve parfümden sarhoş olmuş on iki kişiydiler. Öndekilerin bazıları gösterişli kırmızı veya yeşil paçavralar giymişti. Diğerleri yüzlerini şeffaf peçelerle örtmüş, peçelerin kenarları kötü rüyaların kızarıklığı gibi silüetlerinin etrafında uçuşuyordu.

Hizmetkarlar tarafından itilen, alnı ve boynu altın şeritlerle süslenmiş, boynuzları kurdelelerle bezenmiş koç, bir kez daha içeri girdi. Sahibi, yağlı yününü iki eliyle kavradı ve kalçasına doğru eğilerek, kendinden geçmiş bir bakkante gibi, odanın etrafında üç kez edepsizce sendeledi. Sonra, bazı dansçılar kadını ve hayvanı dışarı takip edince, cehennem çemberi dağıldı. Kapıda bir kalabalık toplandı, başlarını merakla öne doğru uzattılar, ilahiler ve tefler coşkuyla çalıyordu. Duygular kabardı, bir tartışma çıktı, sonra aniden kalabalık dağılarak kirli akıntının tekrar içeri girmesine izin verdi. Sendelleyerek, gözleri kapalı, yüzü ve elleri kanla kaplı, beyaz peçeleri kırmızıya bulanmış, ele geçirilmiş kadın, kan lekeli

maiyetini odaya geri götürdü. Kodia, kollarını açmış, kana bulanmış bir mücevher tabağı tutarak ondan önce ilerledi.

Kan! Her yer kan! Kurbanın boğazını kesmişler, yarayı tırnaklarıyla sıkıp yırtmışlardı. Tatsız, ılık sıvıyı içip emdikten sonra, her zamankinden daha çılgın bir halde, çemberin ve şeytani ele geçirmenin etkisine kendilerini teslim etmek için içeri geri döndüler.

Dans ettiler, tekrar tekrar dans ettiler, sayıları gittikçe arttı, ta ki aniden, sessizliğin büyüsüyle donakalıncaya kadar, kâbusum sona erdi. Bazıları bitkin bir halde baygınlık geçirerek dizlerinin üzerine çöktü; diğerleri tamamen kaybolmuş görünüyordu. Kodia, her birine kutsal hareketler yaparak, kulaklarına üfleyip fısıldayarak sersemliklerini sona erdirdi. Anında sakinleşen kadınlar, reçete edilen ilacını yeni almış bir hastanın sakin tavrı ve ağırbaşlı yürüyüşüyle yerlerine geri döndüler.

Yeter artık! Hadi buradan gidelim! Ciğerlerim temiz havaya, gözlerim ise güneş ışığına ihtiyaç duyuyor!

Şunu belirtmek isterim ki, bu hikaye Batılılar (ben de dahil) için hassas bir konuyu gündeme getiriyor: hayvan kurbanı. 2006 yılında orkestra şefimin ailesi için bir hadra düzenlediğimde, kurban sunmamı önerdiler. Hayır, hiçbir şey öldürmek istemediğimi söylediğimde, et yiyip yemediğimi sordular, ki yiyorum. Yakalandım. Elbette, haklı olarak geleneklerinin benim etobur alışkanlığımla örtüştüğünü belirttiler. Ama yine de hayır dedim. Hayvanın ölümünün vicdanımda kalmasını istemedim. Biliyorum, ikiyüzlü olmamak için tek yol vejetaryen olmak, ama henüz o noktada değilim. Ve bu ikilemle karşı karşıya kalan tek Batılı ben değilim, bu yüzden zorluk da buradan kaynaklanıyor. Ancak tören neyse odur; zar ruhları kana çekilir ve ritüel tamamen onlara istediklerini vermekle ilgilidir. Ayrıca, ev sahibi ve sahibi arasındaki son sözleşme kanla mühürlenmelidir. Sonuç olarak, Batılılar trans dansı törenlerine neleri dahil edeceklerini veya neleri hariç tutacaklarını seçme özgürlüğüne sahipler.

Ruh Konuşuyor

Şimdi trans dansının kutsal kasesine geliyoruz: ruhlar dünyasıyla iletişim kurmak. Öteki dünyayla etkileşimi kolaylaştırmanın birçok yolu vardır; vizyon arayışları bunlardan biridir. Doğaçlama yaratıcı çalışmalar da bir diğeridir (dans etmek, çizim yapmak vb.). Uzun süreli egzersiz veya

meditasyon yardımcı olur, kristal kürelere veya kehanet kaplarına bakmak da öyle. Ancak tüm bu aktivitelerin işe yaraması için temel bir unsur gereklidir: açık bir zihin. Görünmezlerle temas kurmayı beklemiyorsanız (veya istemiyorsanız), muhtemelen gerçekleşmeyecektir - "perde" veya ikinci görüşle doğan genetik olarak az sayıdaki kişiden biri değilseniz. Diğer herkes için iletişim öğrenilen bir süreçtir.

Milyon dolarlık soru şu: Göremediğiniz ve varlığından emin olmadığınız bir şeyle nasıl iletişim kurarsınız?

Başka bir soru sorayım... Dua ediyor musunuz? Eğer ediyorsanız, cevapları nasıl alıyorsunuz—vizyonlar, sesler, sadece "bilme" veya sizi doğru yöne yönlendiren bir tesadüf mü? İnsanlık, belki de türümüzün başlangıcından beri, dua yoluyla ruhlar dünyasıyla iletişim kurmuştur. Bu zor değil; mesaj gönderen kişi zihnini sakinleştirir, genellikle gözlerini kapatır, bir konuya odaklanır ve sonra bir mesaj düşünür veya söyler. Basit bir önermeye dayanan zamansız bir uygulamadır—birisi veya bir şey dinliyor—ve inanç ne kadar güçlü olursa, olumlu veya olumsuz bir yanıt alma olasılığı da o kadar yüksek olur.

İnanmak ya da inanmamak, işte mesele bu—ve tercih de bu.

Somut bilimsel kanıtlar olmasa bile, bugün milyarlarca insan cisimsiz yaşam formlarının var olduğuna veya en azından birinin -Tanrı, Allah, Yahve veya Evrenin Yaratıcısı'na verdiğiniz her ne isimse- var olduğuna inanıyor. Yirminci yüzyılın en büyük zekası Albert Einstein bile, "üstün bir akıl yürütme gücünün varlığının... kavranamaz evrende ortaya çıktığını" öne sürmüştür. *135* Einstein ayrıca dininin "kırılgan ve güçsüz zihinlerimizle algılayabildiğimiz küçük ayrıntılarda kendini gösteren sınırsız üstün ruha karşı mütevazı bir hayranlıktan ibaret olduğunu" belirtmiştir. [136] Ayrıca "Her şey... üzerinde hiçbir kontrolümüz olmayan güçler tarafından belirlenir. Bu, böcek için olduğu kadar yıldız için de geçerlidir. İnsanlar, bitkiler veya kozmik toz, hepimiz uzaktan görünmez bir flütçünün çaldığı gizemli bir ezgiye göre dans ederiz." diye gözlemlemiştir. [137]

1. bölümde gördüğümüz gibi , insanlar ilahi olana inanmaya "programlanmıştır ". Ancak Görelilik Kuramının Babası, göksel yöneticisini, örgütlü dinlerin tasvir ettiği gibi, küçük düşürücü, müdahaleci ve intikam peşinde koşan biri olarak hayal etmedi. O, üç boyut değil binlerce boyutu, tek bir evren değil sonsuz sayıda evreni ve tek bir Büyük Patlama değil sonsuz sayıda patlamayı kavrayabilen uzak bir deha tasavvur etti.

Einstein bir keresinde şöyle demişti: “Yarattığı şeyleri ödüllendiren ve cezalandıran, insan zaafının bir yansımasından başka bir şey olmayan

teolojinin Tanrısına inanmıyorum; kişisel bir Tanrı fikri bana tamamen yabancı ve hatta naif görünüyor." [138] Ve "Bir saat görüyorum... ama saat ustasını hayal edemiyorum. İnsan zihni dört boyutu kavrayamıyorsa, bin yıl ve bin boyutun bir olduğu bir Tanrı'yı nasıl kavrayabilir?" [139]

Bununla birlikte, görünmez de olsa yüce bir varlığa olan inanç, diğer bedensiz yaşam formlarına olan inancın yolunu açar. Eğer böyle bir varlık varsa, mantıksal olarak birçok varlığı da olabilir. Dünya ve hayvanları, böcekleri ve bitkileri, yıldız tozundan oluşan bir buluttan evrimleşmek için yaklaşık 13,4 milyar yıl aldı. [140] Bu kadar uzun bir süre göz önüne alındığında, ruhlar dünyası da aynı derecede çeşitli olabilir.

Elbette, eğer ateistseniz, ki günümüzde birçok bilim insanı öyle olma eğilimindedir, bu argüman çöker. Doğru, cisimsiz yaşam formlarının var olduğuna dair reddedilemez bir kanıt yok. Ama bu, var olmadıkları anlamına gelmez; sadece duyularımız ve icatlarımız onları henüz tespit edememiştir. Bununla birlikte, inanmayanlar için fizik yasaları mucizeleri kolayca açıklayabilir. Günümüz dünyasında, cehaletin hayreti yok oldu. Ancak Einstein'ın da belirttiği gibi, "din olmadan bilim topaldır, [ve] bilim olmadan din kördür." [141]

Öyleyse, açık fikirlilik ruhuyla, bir an için şüpheciliğimizi bir kenara bırakalım ve cisimsiz yaşam formları için olası bilimsel açıklamaları ve bunların bizimle nasıl iletişim kurabileceğini ele alalım.

Başlamadan önce bir uyarıda bulunmam gerekiyor. Ben sadece Orta Doğu ve Doğu Afrika ruhlarını, özellikle de cinler olarak adlandırılan dalını biliyorum. Melekler veya diğer görünmez türler hakkında neredeyse hiçbir şey bilmiyorum. Bununla birlikte, 2. bölümde gördüğünüz gibi, Doğu Afrika, *Homo sapiens'in* doğum yeri olarak kabul edilir . Aynı zamanda, atalarımızın Afrika'da ve daha yakın zamanlarda köle gemilerinin ambarlarında okyanuslar ötesinde göç ederken farklı isimler altında onlara eşlik eden cinlerin bir alt türü olan zarların da doğum yeridir .

Orisha , bori , loa, zar ve benzeri varlıklar ortak bir Afrika tarihine ve alışılmadık bir eğilime sahiptir: insanlarla birlikte yaşama—yani, katı yaşam formlarını "ele geçirmekten" hoşlanırlar. Ancak Görünmezler her zaman ele geçirme yoluyla iletişim kurmazlar. Aslında, "Saatçi"nin kendisi de dahil olmak üzere çoğu varlık (Tanrı'nın cinsiyeti olmadığı düşünülse de), genellikle Kuran'da anlatılanlar gibi daha "dolaylı" yöntemler kullanır.

Kur'an

Kur'an, Hristiyan İncili veya Yahudi Eski Ahit'ine eşdeğer bir İslam kitabıdır; ancak önemli bir istisnası vardır. Müslümanlar, Kur'an'ın Allah'ın Cebrail'e

vahyettiği sözlerinin birebir aynısı olduğuna inanırlar. Kur'an'ın insan yazarı olan Peygamber Muhammed, bu vahiyleri Cebrail'den 610 yılından başlayarak yirmi iki yıl boyunca almıştır. Kur'an hakkında daha fazla bilgiyi bir sonraki bölümde açıklayacağım, ancak şimdilik şunu söylemek yeterlidir ki, Müslümanlar içeriğinin Allah'tan kelimesi kelimesine geldiğine inanırlar. Ve Allah'ın bazı görünmez varlıklar hakkında, özellikle insan ruhları, melekler, cinler ve şeytanlar hakkında söyleyecek çok şeyi vardı. Muhammed'in de hadislerde kaydedilen sözleri vardı.

Hadisler, dokuzuncu yüzyılın sonlarında (Muhammed'in ölümünden iki yüz yıldan fazla bir süre sonra) çeşitli din alimleri tarafından derlenen, Peygamber'in sözleri, eylemleri ve alışkanlıklarının derlemeleridir; bazıları Muhammed'in cinlerle karşılaşmalarından bahseder. Çoğunlukla yazarlarının adıyla anılan bu derlemelerin birçoğu (özellikle ilk ikisi) Sünni Müslümanlar arasında en saygın olanlar olarak kabul edilir: Hadis *Sahih el-Buhari* , Hadis *Sahih Müslim* , Hadis *Sünen Ebu Davud* , Hadis *Cami at-Tirmizi* ve Hadis *Sünen es-Suğra (derleyen imamın adından dolayı Sünen-i Nesai* olarak da bilinir). [142] Bunlar Kur'an'ı okumaya ve yorumlamaya yardımcı olmak için kullanılır.

Şunu da belirtmeliyim ki, Kur'an bile Peygamberin 632 yılında vefatından sonra kodifiye edilmiş, yani standartlaştırılmış değildi. 633 yılında birçok yurttaşı savaşta öldürüldüğü için, Muhammed'in halefi Ebu Bekir, kesin bir versiyonun derlenip korunmasını emretti. Muhammed, kutsal vahiyleri kaydetmek için okuryazar sahabelerine büyük ölçüde güvenmişti ve onların zamansız ölümleriyle, geriye kalanlar o zamana kadar Muhammed'in zihninde saklı olan şeyin standartlaştırılmasının gerekliliğini fark ettiler. Bu süreç yirmi yıl sürdü, 650 yılında tamamlandı ve bugün okunan ve ezberlenen versiyonu ortaya çıkardı. Bu kitapta alıntıladığım Kur'an pasajları, Arapça metnin benim çevirilerimdir.

Şimdilik, Allah'ın görünmez iletişim hakkında vahyettiği şeylere odaklanalım. Kur'an'da şeytani iletişim bazen " *vasvesa* " [143] veya fısıltı olarak anılır. "Fısıltı" elbette, yalnızca bir kişinin duyabileceği kadar alçak sesle söylenen sözleri veya "iç sesler" tarafından iletilen düşünceleri, yani "zihinsel telepatiyi" ima eder. Ancak biliyoruz ki, insanların bir şeyi "duyması" (veya duyduğunu düşünmesi) için beynin işitsel bölgelerinin elektriksel veya kimyasal olarak uyarılması gerekir. Ve bu düşündüğünüz kadar alışılmadık bir durum değil. Oliver Sacks, *Halüsinasyonlar adlı eserinde* , birçok yeni çalışmanın insanların sesler duymasının nadir olmadığını ve bunu yapanların çoğunun akıl hastası olmadığını doğruladığını

belirtiyor . Aslında, insanların sesler duyma konusunda küresel bir geçmişi vardır. On sekizinci yüzyıla kadar, ruhani mesajlara saygı duyuluyordu. büyük önem taşıyor—kahinleri ele alalım Örneğin, Yunan ve Roma tanrıları veya İbrahim'in Tek Tanrısı tarafından dikte edilen emirler . Aslında, ibadet için işitmek, görmekten (vizyonlardan) çok daha önemlidir, çünkü dil, imgelerin aksine, açık ve net bir anlam iletir. [144]

Günlük hayatımızda "iç sesler" olağanüstü görünmeyebilir, ancak dışarıdan gelen "fısıltıları" anlamak aslında oldukça karmaşıktır. Seslerin dil olarak anlaşılabilmesi için, beynin işitsel korteksinin yanı sıra dil ve kelime dağarcığı bölgelerinin de eş zamanlı olarak uyarılması gerekir. Ve yine de bu gerçekleşir. Daha da şaşırtıcı olanı, görünüşe göre, ruh ele geçirme veya medyum ziyaretleri sırasında, bazı varlıklar ev sahiplerinin benzersiz elektriksel imzasını (veya parmak izi gibi olan "beyin haritasını") kendi imzalarıyla değiştirebiliyorlar. Felicitas Goodman, bazı ruh ele geçirme çalışması katılımcılarının, belirli varlıklar ortaya çıktığında (veya Çoklu Kişilik Bozukluğu vakalarında, belirli kişilikler ortaya çıktığında) aynı beyin haritalarını kaydettiklerini belirtti. [145]

Peki, göremediğimiz varlıklar beyin dalgalarını nasıl etkileyebilir?

Bilmiyorum, ama bazı teorilerim var… ve Kur'an birkaç ipucu sunuyor. Her şeyden önce, İslam'ın kutsal kitabı bu varlıkların bizden farklı maddelerden yaratıldığını açıkça belirtiyor:

> “İnsanları topraktan, şekil verilmiş kara çamurdan yarattık.
> Cinleri ise daha önce, yakıcı bir rüzgarın ateşinden yarattık.” (15:26–27)

Buna göre, cinler, insanlığın toprak (katı) ve su (sıvı), yani çamur karışımından oluşan halinin aksine, hava (gaz) ve ateşten (plazma) oluşan, Adem öncesi bir ırktır. Cinler, gezegeni biz "katılarla" paylaşırlar (ve kirliliğimizin sonuçlarından muzdariptirler), ancak güzellikler de üreten bir dünyada, ayrımcılık yasaları altında ayrı yaşarlar. Ayrıca yukarıdaki alıntıda geçen "biz" zamirine dikkat edin. Bu "Kraliyet Biz"i, birden fazla Yaratıcıyı (hatta bir Yaratıcı ırkı bile!) ima ediyor gibi görünebilir, ancak bu, İslam'ın ilk öncülüyle doğrudan çelişir: Allah'tan başka ilah yoktur. Ancak Kur'an'ın bakış açısı sureden *sureye değişir* . *146* Aşağıdaki bölümde, Allah'tan üçüncü şahıs olarak bahsediliyor:

> “O [Allah], insanları çömlek gibi topraktan
> , cinleri ise dumansız bir ateşten yarattı …
> İki doğunun ve iki batının Rabbi …
> İki denizi bir araya getirdi;

aralarında bir sınır/dar geçit yarattılar, asla (aşmaya) kalkışmadılar … İkisinden de inci ve mercan çıkar.” (55:14–15, 17, 19–20, 22)

Önceki ayetteki “yakıcı rüzgarın ateşi” gibi “dumansız bir ateş alevi”nin, maddenin dördüncü iyonize gaz hali olan plazmaya atıfta bulunması mümkündür. Tıpkı temiz hava gibi, etrafımızda bulunur ama onu göremeyiz. Plazma ateşte bulunur, yüklü parçacıklara duyarlıdır ve elektriği iletir (1. bölümdeki şimşek örneğini hatırlayın ?). Bu nedenle, beyin dalgalarını etkileyebilir. Ayrıca, cinlerle ilgili bilinen bir gerçek, bu varlıkların alacakaranlıkta ortaya çıkmaları ve düşük ışıklı veya karanlık ortamları tercih etmeleridir. [147] Eğer cinler gerçekten plazma tabanlıysa, boyutlarını sınırlayacak geleneksel bir “deri” olmadan, doğrudan güneş ışığı moleküllerini ısıtıp kontrol edilemez boyutlara genişletecektir. Öte yandan, Görünmezler her zaman mevcut olabilir, ancak onları yalnızca alacakaranlıkta algılarız çünkü gözlerimizdeki hareket algılayıcı nöronlar (“çubuklar”) düşük ışık koşullarında en iyi şekilde çalışır. Ya da belki karanlık daha yavaş beyin dalgalarını tetikler ve biz bu varlıkları yalnızca daha düşük frekanslarda algılarız.

Bir olasılık, cinlerin görünüşlerinin, Dünya'nın manyetik alanındaki yarıklarla bağlantılı olması ve bu yarıkların onların uzaydan veya başka bir boyuttan atmosferimize geçişine izin vermesidir. Kur'an bu konuda şu ipucunu veriyor: "Şüphesiz o [İblis] ve kabilesi [cinler], sizin onları görmediğiniz yerden sizi görüyorlar" (7:27). Eğer cinler başka bir varoluş düzleminde yaşıyorlarsa, görünürlükleri dünyalarının bizimkiyle nasıl kesiştiğine bağlı olacaktır. Muhammed'e göre, onlar insanlarda kan gibi akarlar ⌞veya sinirlerden geçen elektrik gibi, çünkü Muhammed'in yaşadığı dönemde [MS yedinci yüzyıl] sinirlerin işlevi henüz keşfedilmemişti).

Bir diğer olasılık, her ne kadar son derece uzak bir ihtimal olsa da, bazı görünmezlerin karanlık maddeden oluşmuş olabileceğidir. Bu, onların görünmezliğini ve cinlerin ayna yansımalarının olmamasını açıklayabilir, çünkü tanımı gereği karanlık madde fotonlarla veya diğer elektromanyetik enerjiyle etkileşime girmez. Kur'an, öteki dünya sakinlerinin bileşimlerinin farklılık gösterdiğini açıkça belirtir; cinler ateşten (veya plazmadan) yaratılmıştır ve insanlar, katı olmalarına rağmen, "Allah'ın nefesi" ile canlandırılırlar. Tamamen farklı bir madde: "Onu şekillendirdiğim ve ona ruhumdan üflediğim zaman" (Kur'an 15:29). Artı, İyi belgelenmiş bir hadiste meleklerin ışıktan (fotonlardan) yaratıldığı belirtilmektedir. [149]

Elbette, görünmez varlıkların sadece zihnimizde var olması da mümkündür. Yansıma olmaması, fotonların yansıyacağı maddenin olmaması

anlamına gelir. Ancak bu, görünmez varlıkların mevcut olmadığı anlamına gelmez... Eğer beynimizin işitme kısımlarını (işitsel korteks) uyarabiliyorlarsa, neden görsel kısımlarını (görsel korteks) da uyaramasınlar? Yine de, cin tezahürlerine tanık olanlar genellikle bu varlıkların sadece elektriksel gölgelerden çok daha fazlası olduğuna ikna olmuşlardır. Yoğun duygular, çevresel görüşlerinde hareket, yakındaki bir varlığın hissi ve çevredeki auraların veya manyetik alanların bozulduğu sezgisini hatırlamışlardır; bu da fiziksel olmasa bile en azından dışsal bir şeye işaret eden bir tanıklıktır.

Bu koşullar altında artan duygular, olası tehlikeli bir duruma karşı anlık bir tepki olan "savaş ya da kaç" tepkisinden kaynaklanabilir. Önceki bölümde gördüğümüz gibi, bu alternatif sinir yolu, bilinci besleyen daha yavaş kortikal analiz döngüsünü atlayarak duyusal girdilere saniyelik tepkiler vermek üzere evrimleşmiştir. Sinyaller hala beyin sapı ve talamus üzerinden ilerler, ancak kortekse ulaşmadan önce amigdala'ya girer. Beyin sapı bu yola katkıda bulunduğundan, ölçtüğü çevresel titreşimlerdeki değişiklikler, amigdala aracılığıyla duygusal, belirsiz ve tespit edilmesi zor sezgiler olarak ortaya çıkma eğilimindedir. Yetenekli bir peri kahini ve büyücüsü olan arkadaşım Orion Foxwood, bu algıları geliştirme sürecini "ince duyuları uykudan uyandırmak" olarak adlandırıyor. [150] Bu devrenin daha hızlı tepki süresi ve kortikal filtrelemenin olmaması, onu Görünmezleri tespit etmek için daha uygun hale getiriyor gibi görünüyor.

Size bir sürü varsayım sundum! Ama bilim, öncelikle Görünmezlerin var olup olmadığını ve ikincisi, yapıldıkları şeyi yapıp yapmadıklarını kanıtlayana kadar, hepimiz merak etme ve kalıpların dışında düşünme özgürlüğüne sahibiz. Eminim ki, aklınızı kullanırsanız, siz de teoriler üretebilirsiniz; tıpkı eski Mısırlılar, İbraniler, Yunanlılar, Araplar, Rönesans filozofları ve kuantum fizikçileri gibi. Einstein'ın dediği gibi, “Hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Çünkü bilgi sınırlıdır, oysa hayal gücü tüm dünyayı kucaklar, ilerlemeyi teşvik eder, evrime yol açar.” [151]

Beyin dalgaları hakkındaki spekülasyonları bir kenara bırakalım. Şimdi daha da tartışmalı bir konuya, ruhlarla iletişimin en uç noktasına, yani cin çarpmasına geçelim!

Mülk

Cin çarpması, eski bir kavrama dayanır: Belirsiz varlıklar hayvanların, insanların ve cinlerin bedenlerine yerleşir. Bu ilahi kıvılcımlar, bazen ev sahiplerinin fiziksel ölümünden sonra, Dünya'daki deneyimleriyle zenginleşerek Görünmez aleme geri dönerler. Bu kavrama dayanarak,

Felicitas Goodman, cin çarpması için mükemmel bir günlük benzetme önerdi: bir araba, sahibi ve arabayı sürmek isteyen bir arkadaş. Cin çarpması sırasında, araba sahibi sürücü koltuğunu (bedenini) bırakır, böylece arkadaşı (görünmez bir varlık) geçici olarak kontrolü ele alabilir. Soru şu: Araba sahibine ne olur? Örneğin, yolcu koltuğunda oturup izleyebilir (berrak trans halindeki olayların bir metaforu), ya da anahtarları teslim edip arabadan inebilir (yani bilincini kaybedebilir). Dr. Goodman'a göre, seçim görünüşe göre kültüre bağlıdır. [152] Afrika ile bağları olanlar, Avrasya kökenli olanlardan farklı ruh ilişkileri geliştirirler. Ayrıca, Afrika ruhları (cinler de dahil olmak üzere) olumsuzdan çok olumludur; iyileştirir ve kehanette bulunur, güçsüzlere ses verir ve sosyal olarak dışlanmışların uyum sağlamasına yardımcı olurlar. İnsan ev sahipleri (trans dansçıları) genellikle ele geçirilmeye yatkınlık gösterirler. Kronik krizler, hastalıklar veya ritüel müdahalesi olmadan ani sinirsel çökmeler, bir ruhun bedenlenmek istediğinin ve seçilen ev sahibinin başlatılması gerektiğinin işaretleri olarak kabul edilir. Örneğin, Brezilyalı Umbandistler, sahiplerinin hastalık ve sefalete neden olmak yerine sağlık ve mutluluğu geri kazandırdığına inanırlar. Ruhlar, bir ev sahibine girmeden önce davet edilmeyi bekler ve söylendiğinde ayrılırlar (en azından çoğu). Bazen uygulayıcılar, kendilerine ait varlıkları bile seçebilirler.

Bu deneyim, modern rave katılımcılarınınkine benzer. Robin Sylvan, küresel rave kültürü üzerine yaptığı kapsamlı araştırmasında, "ruhların rave'lerdeki dans pisti deneyiminde sadece mevcut olması değil, aynı zamanda rave katılımcılarının onlarla bilinçli ve karşılıklı yarar sağlayan bir ilişki geliştirebilmeleri" gerektiğini yazıyor. Röportaj yaptığı bir rave katılımcısı deneyimi şöyle anlatıyor: "Dans ederken... diğer tarafta da bizimle dans eden birçok yardımcımız var. ... Işık varlıkları, gerçekten muhatap olmak istediğiniz varlıklar, kibardırlar. Ve bir daveti beklerler. Ve muhatap olmak istemediğiniz varlıklar kabadır ve onları dışarıda tutmalısınız - yani, daha karanlık olanlar. Ruhlar tıpkı insanlar gibidir. ... Ve evinize davet etmek istediğiniz insanlar vardır ve istemediğiniz insanlar vardır... Ve törensel kabın amacı da kısmen budur." [153]

Ancak her kuralın istisnası vardır. Umbandistler zaman zaman karanlık taraftan varlıklarla karşılaşırlar ve Afrika kökenli bazı ruhlar kendilerini kötülük için kötüye kullanılmasına izin verirler—Vodun veya Candomblé'nin daha sert biçimleri bunun iyi örnekleridir. Bu ruhların ele geçirmesi ölümle sonuçlanabilir. [154] Bu, neredeyse her zaman uğursuz sonuçlar doğuran Avrasya'daki ele geçirme olayına benzer. Zararlı Avrupa varlıkları,

savunmaları zayıfladığında fiziksel veya psikolojik travmadan sonra kurbanları istila eder ve daha sonra yalnızca sürgün veya şeytan çıkarma ile tedavi edilebilen hastalıklar yoluyla kendini gösterir. Ancak zehirlilikleri değişir. Örneğin, Japon hayaletleri yalnızca mutsuz olduklarında veya ihmal edildiklerini hissettiklerinde sorun çıkarabilirken, şeytani varlıklar kurbanlarını istismar etmekten zevk alırlar... ve bu da felaket sonuçlara yol açar. Neden oldukları kronik depresyon ve korkutucu vizyonlar, şiddetli ve kontrol edilemez öfke nöbetleriyle birlikte, insanların hayatlarını mahveder, hatta onları doğrudan öldürür. Örneğin, Katolik Kilisesi, bir iblisin kurbanının ağzından konuşması ve kutsal olan her şeye karşı şiddetli bir nefret göstermesi durumunda, iblis musallatını teşhis eder ve iblis çıkarma ayinini gerekli görür. [155]

Konuyu değiştirmeden önce değinmek istediğim bir diğer ruhsal iletişim biçimi ise glosolali veya "dillerde konuşma", yani kutsal ruhani varlık tarafından ele geçirilme durumudur. Birçok Evanjelik ve diğer inançlı insanın Tanrı ile kurduğu bu yakın ilişki, araştırmacılar için sürekli bir bilmece olmaya devam etmektedir. Bir teoriye göre, ibadet edenler özel egzersizler ve dualar yoluyla iletişim kurmayı öğrenirler. Bu teknikler konsantrasyon becerisine sahip olanlar için daha basittir, ancak ilahi varlıkla iletişimin pratik yoluyla sağlanabileceğini kanıtlar. Oliver Sacks'a göre, cemaat üyeleri, bir gün zihinleri hayal kurmaktan halüsinasyona geçene ve Tanrı'yı sadece hayal etmek yerine gerçekten duyup görene kadar, ilahi deneyimleri artırılmış duyusal ayrıntılarla hayal etmeyi öğrenirler. [156] Bu, en azından bilimsel açıklamadır. İbadet edenlere sorarsanız, Tanrı'nın Ruhu'nun onları ele geçirdiğini söyleyeceklerdir.

Evanjelik Pentekostal hareketinin belirleyici özelliklerinden biri, takipçilerinin "dillerle konuşması"dır. Protestanlığın bir alt dalı olan Pentekostalizm, çok sayıda yeni mezhebin oluşmasına yol açmış ve hem Amerika'da hem de uluslararası alanda giderek büyüyen bir olgu haline gelmiştir. İki kurucusundan biri olan Charles Fox Parham (1873–1929), ilahi çağrısına Protestan bir vaiz olarak başlamış, ancak 1900 yılında yirmi yedi yaşında Kansas, Topeka'da kendi kilisesi olan Bethel İncil Koleji'ni kurmuştur. Kendisi ve öğrencileri, Pentekost öyküsüne göre, dillerle konuşmanın Kutsal Ruh tarafından vaftiz edilmenin gerekli bir parçası olduğuna karar vermişlerdir. [157] İncil bunu şöyle tanımlar:

> Pentekost günü geldiğinde, hepsi bir arada, tek bir topluluk halindeydiler.

Ve aniden gökten şiddetli bir rüzgarın sesi gibi bir ses geldi ve oturdukları evin her yerini doldurdu.

bölünmüş diller göründü ve her birinin üzerine kondu.

Ve hepsi Kutsal Ruh'la doldu ve Ruh'un kendilerine verdiği ilhamla başka dillerde konuşmaya başladılar. [159]

Felicitas Goodman, dillerle konuşma (glossolalia) üzerine önemli bir zaman harcadı ve konuşma kalıplarını analiz etti. Kilise yeni üyelerinin, tanıtım dua seansları sırasında deneyimli üyeleri taklit etmeye teşvik edildiğini buldu. "Vaftiz edilmedikçe" cennete gidemeyeceklerine inandıkları için son derece motive olmuşlardı. Ayrıca, Pentekostal ritüellerin ritmik şarkı söyleme, alkışlama ve son derece yüksek sesli müzik gibi geleneksel transa geçme yardımcılarını içerdiğini ve dillerle konuşmanın trans sırasında meydana geldiğini kaydetti . Kutsal Ruh'un belirgin bir kişiliği yoktu, ancak bazı ibadet edenleri sadece birkaç ziyaretten sonra ziyaret etmeyi bıraktığı için (sinirsel alışkanlığın tipik bir örneği) kolayca güceniyordu. [160]

Pentekostalistler için glosolali gizemli bir dildi. Dr. Goodman için ise öyle değildi. “Lalalalala” gibi basit hecelerin tekrarının ne anlam ne de mesaj ilettiğini ve seslerin basit, anlamsız seslendirmeler olduğunu düşünüyordu. Bu “sözlerin” bilgisayar analizi hipotezini doğruladı. Tipik bir “glosolali eğrisi” izliyorlardı: ses tellerinin güçlü bir kas kasılması ve ardından kademeli olarak gevşemesi. Öte yandan, şeytani musallat sırasında da şeytani konuşmanın aynı eğrileri ürettiğini keşfetti. [161] Görünüşe göre, Hristiyan iblisleri de Tanrı'nın kullandığı aynı dillerle konuşma tekniklerini kullanıyor. Orisha ve Zar'ın da aynı teknikleri kullanıp kullanmadığını görmek ilginç olurdu.

Özetle, nöbetlere benzer şekilde, görünmez konuşmanın da seslendirmeden sorumlu kortikal bölgeleri saran elektriksel tsunamilerden kaynaklandığı görülüyor. Bu dalgalar eğitim yoluyla tetiklenebilir ve nöral alışkanlığa tabidir, ancak özellikle ilahi temasla ilişkili sağ temporal lob bölgesini kaplarsa, dış bir kaynaktan da kaynaklanabilirler. Şahsen, bir ibadet edenin bu olaylar sırasında ne söylediğinin önemli olmadığını, ancak deneyimden aldığı özel mesajın önemli olduğunu düşünüyorum. Dillerle konuşmak, cemaat üyesinin ilahi olanla iletişim kurduğunun dışsal bir işaretidir. Etkilenenler için kelimeler gereksizdir. O'nun varlığını deneyimlemek yeterli bir ödüldür. Aniden, Yaratıcı çok gerçek hale gelir ve ölümden sonraki yaşam gerçek bir olasılık olur. Bir ibadet eden, hallelujah

söyleme süresinde, hayatın en zor varoluşsal sorularından bazılarına cevap bulur!

İnce Duyuları Eğitmek

Pentekostçuların ve Budistlerin de ilahi temas için eğitim aldıkları göz önüne alındığında, bu bölümün geri kalanı "ince duyularınızı " ve öteki dünyayla iletişim becerilerinizi geliştirmeye yardımcı olacak egzersizlere ayrılmıştır. Konsantrasyonu, hafızayı, duyusal detay algısını, zihinsel imgeleri ve sezgiyi geliştirmek, görünmez varlıkların iletişim kurmak için kullandıkları ve modern yaşam tarafından sıklıkla köreltilen kanalları güçlendirir. Ancak ayrıntılara geçmeden önce, önce tartışmamız gereken önemli bir şey var... bir trans dansçısının bu deneyime karşı tutumu.

Daha önce de belirtildiği gibi, ruhlar dünyasıyla iletişim kurmak için olumlu bir tutum şarttır. Depresyonun belaları olan karamsarlık ve yenilgi duygusu, görünmez telefonu açmanızı bile engelleyecektir; doğru numarayı çevirmekten veya biri cevap verirse hangi dilde konuşacağınızı bilmekten bahsetmiyorum bile. Bardağın yarısı dolu mu yoksa yarısı boş mu? İlk aramanızda hiçbir şey olmazsa, denemeye devam mı edeceksiniz yoksa vazgeçecek misiniz? Zor deneyimlerden sonra bile zihniniz olumlu tesadüflere açık mı? Fırtına bulutlarının etrafındaki gümüş çizgiyi görebiliyor musunuz? (Muhteşem gün batımları ve gökkuşakları yaratırlar.) Maddi olmayan yaşam formlarıyla bağlantı kurabileceğinize *inanmalısınız* . Onlar da bunu biliyorlar. Sadece sizin bunu fark etmenizi bekliyorlar.

Unutmayın, dua görünmez bir iletişim biçimidir! Dua ederseniz, onların dünyasıyla nasıl iletişim kuracağınızı zaten biliyorsunuz demektir. Ve son olarak, sesler duymak, rahatsız, şizofren veya akıl hastası olduğunuz anlamına *gelmez* ; ancak herhangi bir "fısıldayan" size kendinize veya başkalarına zarar vermeniz için teşvik ediyorsa, profesyonel yardım almalısınız. **Cinlere veya kötü ruhlara atfedilen şeytani saldırıların büyük çoğunluğunun, esas olarak fiziksel deformitelerden, epilepsi nöbetlerinden veya beyindeki kimyasal dengesizliklerden kaynaklandığını bilin; bunlar tedavi edilebilen tıbbi durumlardır. Bunlar görünmez tezahürler *değildir* .** Aşırı görünmez iletişim *çok* nadirdir ve ancak tıp doktorları diğer tüm olasılıkları elediğinde bu şekilde nitelendirilebilir. Bugün bile, Orta Doğu'da ve başka yerlerde, kötü varlıklar tarafından ele geçirildikleri yönündeki yersiz korku nedeniyle, başarısız şeytan çıkarma girişimleri sırasında insanlar öldürülüyor. Buna gerek yok.

Zihniniz olumlu düşüncenin gücüne açıldığında, ruhsal temasın inceliklerine hazırsınız demektir.

Teta'yı Geliştirmek

Gördüğümüz gibi, teta ve delta, görünmez varlıkların insanlarla iletişim kurmak için kullandığı frekanslardır; bir nevi ruhlar dünyasının radyosu. Yayınlarını duyabilmek için, kanallarına nasıl ayarlanacağınızı öğrenmelisiniz—teta oluştuğunda onu tanımalı ve beyninizi buna göre ödüllendirmelisiniz (çünkü yüksek delta bilinçsizliğe neden olur). Bilinçaltınız harika ama alışılmadık bir fikirle bir teta sinyali verirse—*harekete geçin* ! Geçmezseniz , sinyaller duracaktır. Bu önerilere ne kadar çok inanırsanız, o kadar çok öneri alırsınız. Aynı şey sezgi için de geçerlidir. İçgüdüsel bir tepki hissederseniz, onu sorgulamayın. *Harekete geçin* (elbette, makul sınırlar içinde—burada bahsettiğim şey, kelimenin tam anlamıyla veya mecazi olarak bir köprüden atlamak *değil*). Başlangıçta her zaman haklı olmayabilirsiniz. Ancak pratikle, sezgileriniz gelişecektir. İç sesinizi dinleyin ve yolunuza çıkan tesadüfleri takip edin. Tesadüfi olayların bir anlamı olduğuna inanın. Kozmik iletişimi anlamanın ilk adımı şudur: onun *işleyiş biçimine* , nasıl çalıştığına kendinizi açın .

Sezgiyi, yaratıcılığı ve diğer teta özelliklerini teşvik ederek, bilincinizi görünmez dünyaya karşı duyarlı hale getirirsiniz. Bununla birlikte, başlangıçta orada bulduklarınızı uzakta tutun. Zihinsel bariyerleri koruyun; bu daha güvenlidir. Ayrıca, ruhani varlık transı *çok karmaşık olabilir ve deneyimli kaynaklardan bizzat, bizzat öğrenilmelidir. Bu kitap bu düzeyde bir eğitim sağlayamaz. Benzer şekilde,* Üçüncü Bölüm'deki berrak trans indüksiyon tekniklerini denerken , bir şey doğru gelmiyorsa, *durun* . Sezginize güvenin! Daha önce alıntı yapılan ravecinin yerinde söylediği gibi, “Ruhlar tıpkı insanlar gibidir… Ve evinize davet etmek istediğiniz insanlar vardır ve istemediğiniz insanlar vardır.” [162] Ne kadar çok zihinsel kontrol geliştirirseniz, özellikle bilinçaltınız size beklenmedik bir şey fırlattığında o kadar hazırlıklı olursunuz.

Son olarak, bazen yüzleşilmesi en zor şeytanlar içsel olanlardır. Bastırılmış anılar, ruhlardan çok daha korkutucu olabilir. Ancak geçmişi ortaya çıkarmanın iyi yanı, bunu sadece bir kez yapmanız gerekmesidir. Çocukluktaki enkazlar ortadan kaldırıldıktan sonra, su altındaki tehlikeler sonsuza dek yok olur ve su yollarınız yelken açmak için temizlenir.

Konsantrasyon

Hayatınızda teta dalgalarını tanımaya ve teşvik etmeye başladıktan sonraki adım, konsantrasyon becerilerinizi geliştirmektir. Tamamen zihinsel daldırma, önemli bir transa geçme becerisidir. Bizim amacımız için odak

noktası müziktir: dinlemeye o kadar dalmak ki, otonom sinir sistemi dans etme fiziksel görevini devralsın. Dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelmeyi öğrenmenin bir yolu, gürültülü ve hareketli ortamlarda okumak ve yazmaktır. Başarıyı, okuduklarınızı aklınızda tutup tutmadığınız veya yazdıklarınızın anlamlı olup olmadığıyla ölçün. Başlangıçta, bir cümleyi, paragrafı, sayfayı veya bölümü anlamak birkaç deneme gerektirebilir. Tek seferde anlayana kadar pratik yapın. Bir diğer mükemmel yöntem ise kehanettir; kristal kürede veya diğer saydam ortamlarda görüntüler görmektir. Bir nesneye uzun süre bakmak konsantrasyon gerektirir. Ve bilinçaltına algılarını yansıtmayı öğreterek, "iç gözünüzü" keskinleştirirsiniz. Ve hareketsiz otururken görüntüler akmaya başladığında, onları dans ederken de görünmeleri için eğitebilirsiniz.

Konsantrasyonu kolaylaştıran bir diğer unsur da senkopasyondur. Müzikte, vuruşun başlangıcı dışında herhangi bir şeye odaklanmak sürekli dikkat gerektirir, çünkü vücudun doğal eğilimi en güçlü vuruşla senkronize olmaktır. Otomatik pilota geçmemek sürekli çaba gerektirir! Biliyorum, şimdiye kadar sizden akışa odaklanmanızı istedim. Ancak bu egzersizde, müziğe nasıl odaklanacağınızı ve zihninizin teta esinli hayallere dalmasına izin vermemeyi öğretmek için, vuruşa karşı dans etmeyi deneyin—vuruşun başlangıcında, vuruşun gerisinde veya yarım vuruşta. Bununla oynayın, eğlenin. Zaten tüm sürecin amacı da bu rahatlamadır.

Hafıza veya Olay Hatırlama

Bu eğitim, trans halindeyken neler olup bittiğini hatırlamanıza yardımcı olarak görünmez etkileşimleri geliştirir. Bu, beklediğinizden daha zordur. Fikirler birdenbire bilinçaltına fırlar ve tıpkı rüyalar gibi, hemen uzun süreli hafızaya aktarılmazlarsa hızla kaybolurlar. Bir bilgisayara benzer şekilde, beyin duyusal girdileri veya düşünceleri, uyku sırasında kalıcı anılara dönüştürülene kadar geçici bir depolama alanında (rastgele erişim belleği gibi) tutar. Fikirler 15-30 saniye içinde pekiştirilmezse, onları unutursunuz. Ve bu depolama alanının kapasitesi sınırlıdır! Yeni bilgiler zaten orada olanların üzerine yazmaya başlamadan önce, bir seferde yalnızca yedi şey (iki artı veya eksi) tutabilir - örneğin yedi sayı. Ve yaşlandıkça bu sayı azalır…

Ancak araştırmacılar, kısa süreli anılara duygusal anlam yüklemenin onları korumaya yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Bir yerde yılana basmak, olayın gerçekleştiği yeri, günün saatini, hava durumunu, giydiğiniz kıyafetleri ve yüzlerce başka ayrıntıyı hatırlamanıza kesinlikle yardımcı olacaktır. Sözlü tekrar ("prova") da işe yarar, elbette bir şeyleri yazmak da

öyle. Ancak ilk fikri yazarken ikinci, üçüncü veya dördüncü harika bir fikri hatırlamanız gerekiyorsa ve bu işlem 30 saniyeden uzun sürüyorsa, aşağıdaki "gruplandırma" yöntemi bilgiyi akılda tutmanıza yardımcı olabilir.

Sayılar ve harfler hafızayı tazelemek için kullanışlı araçlardır. Bir strateji, fikirlerinizi numaralandırmak ve ardından bunları kelimeler veya görsellerle ilişkilendirmektir. Bir sembol veya harf, karmaşık bir düşünceden daha kolay akılda kalır. Toplam fikir sayısını bilmek, unuttuğunuz bir şeyi de fark etmenizi sağlar. Benim en sevdiğim yöntem, bir düşünceyi tek bir kelimeye indirgemek ve ardından hatırlamak istediğim her noktanın ilk harflerinden başka bir kelime veya ifade oluşturmaktır. Örneğin, Uyku, Zaman, Epilepsi, Kuşlar ve Hayvanlar ve Kelimeler ile Resimler arasındaki farkla ilgili fikirleri hatırlamak istediğimde, aklıma gelen ifade "EN İYİ PATİ" oldu... Evcil hayvanıma bir bakışımla tüm kelimeler aklıma geldi, yazılmaya hazırdı.

Ayrıntılı Duyusal Algı

Kabul edelim, tanıdık çevreleri hafife alma eğilimindeyiz. Çoğumuz zihnimiz başka şeylerle meşgul olduğu için günlük ayrıntıları görmezden geliyoruz. Gelecekte, geçmişte veya başkasının şimdiki zamanında yaşıyoruz, nadiren kendi şimdiki zamanımızda. Oysa Görünmezler burada ve şimdi kendini gösterme eğilimindedir, bu yüzden anı yaşama yeteneğinizi artırmak için bazı aktiviteler önereyim. Başlamak için, günün sonunda on dakika ayırarak gün içinde olanları yeniden yaşayın. Yaptığınız her şeyi hatırlamaya çalışın - sadece genel resmi değil, ayrıntıları da. Dışarı ilk çıktığınızda hava kaç dereceydi? Havanın sıcaklığını teninizde hissedin. Sadece kahvaltıda, öğle yemeğinde veya akşam yemeğinde ne yediğinizi hatırlamayın, lokma lokma tadına bakın. Kimlerle tanıştınız veya telefonda konuştunuz? İsimleri hatırlamak bir başlangıç, ancak daha ileri gidin ve yüz veya ses ayrıntılarını hatırlayın. Ne giyiyorlardı? Çorapları uyumlu muydu? Ayakkabıları kirli miydi? Tırnaklarını mı yiyorlardı? Nasıl kokuyorlardı? Herkesin bir kokusu vardır. Aklınıza gelen her küçük detayı içeren genel bir liste yapın ve ardından her karşılaşmayı tek tek işaretleyin. Başlangıçta bu zaman alacaktır, ancak pratikle her maddeyi olağanüstü ayrıntılarla hatırlamak sadece birkaç saniye sürecektir. Ardından duygusal bir envanter çıkarın. Gün boyunca güçlü duygular hissettiniz mi? Kısa süreli sevinç veya üzüntü dalgaları yaşadınız mı? Bunları tetikleyen şeyleri hatırlamaya çalışın. Sebepler açık mıydı... yoksa belirsiz miydi?

Yukarıdaki hatırlama tekniklerini geçmiş bir seyahate veya anıya uygulayın. İlk başta fotoğrafları kullanın, ancak kokuları, tatları, dokuları, duyguları, insanları vb. hatırlayarak görüntülerin ötesine geçin. Hava

durumunu ve karşılaştığınız veya duyduğunuz canlıları (kuşlar, hayvanlar, böcekler vb.) unutmayın. Ardından, rahatça oturabileceğiniz ve çevrenizi gözlemleyebileceğiniz iki yer seçin - biri dışarıda, biri içeride. Hiçbir ayrıntı gereksiz değildir. Renklerin, kokuların, seslerin, dokuların, tatların, günün saatinin, hava durumunun, mevsimin, sıcaklığın, nemin, ayaklarınızın altındaki zeminin, başınızın üzerindeki gökyüzünün veya tavanın ve ışığın kalitesinin bir listesini yapın. Nasıl hissediyorsunuz? Mutlu musunuz, üzgün müsünüz, hasta mısınız, iyi misiniz, gergin misiniz, stresli misiniz, rahat mısınız, vb.?

Aynı yerlere farklı bir gün, saat ve mevsimde geri dönün. Yeni bir envanter çıkarın, yeni bir liste yapın ve sonra eski listeyi tekrar okuyun. İlk deneyimi gerçekten yeniden yaşayın. Çevrenizde, hayatınızda neler değişti? Bekleyen olaylar çözüldü mü? Zamanın geçmesi sizi farklı hissettirdi mi? Bunu ilk deneyimle karşılaştırın. Hangi dönem daha fazla stres içeriyordu? Bu duyularınızı etkiledi mi?

Gençken zaman çok yavaş geçer. Ama yaşlandıkça daha hızlı akar. Klişe olduğunu biliyorum, ama evrensel bir insan gerçeği. Zaman, evrenimizin bir boyutudur ve günlerimizin sayılı olduğunu bize hatırlatan bir olay yaşanana kadar bunu hafife alırız. Atalarımız zamanın akışıyla bizden çok daha uyumluydular. Çoğu zaman kapalı mekanlarda, iklim kontrollü, yapay olarak aydınlatılmış ortamlarda yaşıyoruz. Vücutlarımız, günlük ritimlerimizi ve iç saatlerimizi belirleyen güneşten ve Dünya'nın dönüş sinyallerinden ayrıdır. Örneğin, günün saatini sadece güneş ışığıyla veya geceleyin günlük ritimlerinizle tahmin edebilir misiniz? Alarm olmadan zamanında uyanabilir misiniz? Atalarımız bunu yapabiliyordu. Dolunay döngüsünü sadece bir takvimle değil, daha fazlasıyla takip ediyor musunuz? Gerçekten dışarı çıkıp gökyüzünde takip ediyor musunuz? Dolunay ve yeni ay zamanlarında farklı duygular hissediyor musunuz? Eğer öyleyse, bunlar nelerdir? Yılın belirli zamanlarında döngüye daha mı duyarlısınız?

Zamanın en doğrudan etkisi, uyku döngülerini nasıl düzenlediğidir. 4. bölümde gördüğümüz gibi , uyku olmadan ölürüz. Hemen değil, ama sonunda. Beyni teta ve delta dalgalarından mahrum bırakırsanız, beyin kurur. Bu nedenle, duyusal bir egzersiz olarak, bilinçli olarak uyku düzeninizi sıfırlamaya çalışın (jet lag'ı kontrol altına alın). 24 saat uyumadan geçirin. Duyusal girdileriniz değişti mi? Vücudunuzun nasıl başa çıktığını yazın. Herkes farklı tepki verir, ancak çoğu için "uyanıkken teta" vizyonları artar; bu nedenle şamanlar uyku yoksunluğunu vizyon arayışı ritüellerine dahil ederler.

Duyguları okumakta ne kadar iyisiniz? Yakınlarınızdaki insanları gözlemleyin. Kendilerini iyi hissetmiyorlarsa, size söylemeden bunu anlayabiliyor musunuz? Acıyı, sevinci, korkuyu, üzüntüyü vb. fiziksel olarak nasıl gösteriyorlar? Kendilerini farklı mı tutuyorlar? Yüz ifadeleri nasıl? Tepkilerini sıradan tanıdıklarınızla ve tamamen yabancılarla karşılaştırın. Hangi duygulara en duyarlısınız? Gözlerinizi kapatın ve insanların konuşmalarını dinleyin. Seslerinde duygu duyuyor musunuz? Gördüklerinizle veya doğru olduğunu bildiklerinizle örtüşüyor mu? Daha da zor olanı, insanların auraları aracılığıyla duyguları hissetmeye çalışın. Hangi duyguları yansıtıyorlar? Sezgileriniz size ne hissettiklerini söylüyor?

Sezgilerinizi tanımayı ve yorumlamayı öğrenmek, öteki dünyayla olan iletişimi anlamanıza yardımcı olacaktır. Bahsettiğim gibi, savaş ya da kaç tepkisi genellikle korteksin filtrelediği bilgileri algılar. İnce duyularınızın size bir şey söylemeye çalıştığını fark etmeyi öğrenin. Çevresel görüş alanınızın kenarında süzülen hafif bir koyu bulut muydu, saçlarınızı dalgalandıran hafif bir esinti miydi, burnunuza girdiği gibi aniden kaybolan hafif bir koku muydu, yoksa arkanızdan izleyen yanıltıcı bir varlık mıydı? Bu duyumları sorgulamak ve mantıklı açıklamalar aramak yerine, sadece hissedin. Gözlerinizi kapatın, vücudunuzu sakinleştirin, zihninizi boşaltın ve iç sesinizi dinleyin. Ne söylüyor veya ne yapmanızı söylüyor? Tehlikeleri tartın, ancak daha az gidilen yolu seçin; sonuçları iyi yerleşmiş alışkanlıkları bozmaktan daha kötü değilse, mantıksız bir izlenime kulak verin. Daha sonra, anlık dürtülerinizin nasıl işlediğini daha iyi anladığınızda, risk alabilirsiniz. Ama önce, "sezgileri" yorumlama konusunda deneyim kazanın. Onlara ilham veren ruhlar gibi, hepsine kulak vermeye değmez.

Zihinsel İmgeleme: Kristal Küreye Bakma ve Kehanet

Teknik olarak, kristal küreye bakmak, duyusal yoksunluk yoluyla statik transa geçmenin bir biçimidir. Paleolitik şamanların (ve Hz. Muhammed'in) karanlık mağaralarda zaman geçirerek vizyonlar elde etmelerine benzer şekilde, kristaller de gözleri boşluğa bakmaya zorlayarak vizyonlar uyandırır. Kristalin içinde aslında hiçbir şey oluşmaz; görsel korteks sıkılıp kendi kendine görüntüler üretmeye başlayana kadar gözler için sadece bir dinlenme yeridir. Ne göreceğiniz bilinçaltınıza veya görünmezlere bağlıdır. Eski kültürler de aynı amaçla su dolu kaplar veya yansıtıcı havuzlar kullanmışlardır; bu faaliyete kehanet adını vermişlerdir.

Aşağıdaki egzersizler için pahalı bir kristale ihtiyacınız yok. Suyla dolu şeffaf bir cam küre veya yarı saydam bir kase yeterli olacaktır. Amaç, havadan farklı bir kırılma indisine sahip bir şeye, yani ışığı farklı şekilde

yansıtan şeffaf ve renksiz bir şeye bakmaktır. Rahatlık için, bakılacak yüzeyin çapı en az dört ila beş inç olmalıdır. Doğru ortam çok önemlidir. Çok fazla görsel dikkat dağıtıcı unsur veya yansıma, görüntülerin oluşmasını engelleyecektir. Küreyi veya kaseyi koyu renkli, düz bir malzemeyle (ben siyah kadifeyi tercih ederim) kaplı boş bir masaya koyun. Oturduğunuzda gözlerinizin okuma mesafesinde olacağı rahat bir sandalye çekin. Küre yansıma olmadan aydınlanana kadar ortam ışığını kısın. Aydınlatma önemlidir. Doğal ışık elektrikli ışıktan daha iyidir; neon veya floresan hiç iyi değildir. En popüler seçenekler mumlar, ay ışığı, gün batımı ve şafaktır, ancak loş elektrikli ışık da işe yarar - kesinlikle parlak veya göz kamaştırıcı bir şey olmamalıdır.

Başlamak için, yaklaşık beş dakika gözlerinizi kapatın. Pasif bir zihniyetle sakinleşin ve kendinizi merkeze alın. Cevabını almak istediğiniz bir soruya odaklanın (bir amacınız olması bilinçaltınızı zorlar). **Sadece gerçeğin size ulaşabileceğini onaylayın.** Sonra gözlerinizi açın, zihninizi boşaltın ve kristale bakın. Çok sık göz kırpmamaya veya gözlerinizi yormamaya çalışın. Merkezi odaklayın, sonra içinden ve ötesinden bakın—önce birkaç metre, sonra metrelerce. Resimler görmeyi *bekleyin* —bahsettiğim gibi, iyimserlik her şeydir. Vizyonlar ortaya çıkmadan önce, kristal, topun içinde veya top ile gözleriniz arasında sütlü gri bir sisle kaplanacaktır. Bazen, çok renkli bir hedef tahtasının ortasından çıkan dalgalar gibi, içeriden eş merkezli çok renkli halkalar yayılır. Çok geçmeden, yansımalar ve dış dünya eriyecek ve sizi sonsuz bir boşluğa bakarken bırakacaktır. İşte vizyonlar bu noktada oluşur. Başlangıçta, kopuk ve kafa karıştırıcı olacaklardır, ancak sabır ve pratikle gelişecekler ve sonunda bahar erimesi sırasında bir dağ deresi gibi coşkuyla akacaklardır.

Beş dakikalık seanslarla başlayın ve ardından bakış sürenizi yavaşça artırın. Diğer trans biçimlerinde olduğu gibi, ilk denemeler genellikle işe yaramaz, bu yüzden denemeye devam edin. İşiniz bittiğinde, birkaç dakika gözlerinizi kapatın, gördüklerinizi gözden geçirin ve ardından her şeyi günlüğünüze yazın. Çok uzun süre beklerseniz görüntüler kaybolacaktır. Birkaç tür bekleyin: hayal gücünden veya güncel olaylardan ilham alan rüya benzeri vizyonlar ve transın derinliklerine indikçe daha belirsiz hale gelecek veya unutulacak anılar. Ancak bir noktada, seans hedefinizle ilgili veya Görünmez bir Varlığın iletmeye çalıştığı bir mesaj olarak, Öteki Dünya ile bağlantılı olayları, nesneleri, yerleri veya insanları görmeye başlayacaksınız. Aksi takdirde hiçbir bilginiz olmayacak olaylara tanık olduğunuzda, psişik bağlantınızın gerçek olduğunu anlarsınız.

Görüntülerin ortaya çıkmasını zorlamaya çalışmayın. Onlar kendi zamanlarında geleceklerdir veya zaten cevabı "bildiğiniz" için gereksiz olabilirler. Sadece şunu hatırlayın, inanç olmadan bağlantılar nadirdir. Bir mıknatıs gibi, inanç zihnin beklediği şeyi çeker. Görüntüleri yeniden yaratarak becerilerinizi geliştirin: bir nesne, bir fotoğraf veya hatta bir masal karakteri. Sonra bir yer deneyin; önce gittiğiniz bir yer, sonra gitmediğiniz bir yer. Son olarak, varsa ruhani dostlarınızı ziyarete davet edin.

Ödev: Şamanın Mağarasında Ateşle Dans Etmek

Öncelikle sizi bir Vizyon Arayışına çıkarmak istiyorum. Aşağıdaki rehberli meditasyonu kaydedip kendinize tekrar dinleyebilirsiniz veya benim kaydımı kullanabilirsiniz. [163] Rahat, sessiz, loş bir yere uzanın ve gözleriniz kapalıyken dinleyin:

REHBERLİ MEDİTASYON: ŞAMANIN MAĞARASI

Gelin, ruhlara olan inancın karşısında küçümseyici bir sesin olmadığı ve şüpheciliğin askıya alındığı zamanlara geri dönelim... Fransa'nın güneybatısındaki Dordogne bölgesindeyiz; burası kutsal mekanlarla dolu bir bölge: Gotik katedraller, Roma tapınakları, ara sıra karşımıza çıkan megalitler ve aşı boyası ve kömürle yapılmış hayvan figürleriyle süslenmiş çok sayıda tarih öncesi mağara. Bölgenin nehirlerinden biri olan Vezere, kireçtaşı yatağını tüneller ve mağaralarla dolu bir kanyona dönüştürmüş. Son Buz Çağı'nda, on beş bin yıldan fazla bir süre önce, şamanlar ruhlarla konuşmak için bunlardan birkaçını kullanmışlar. Özellikle beğenebileceğinizi düşündüğüm bir mağara var.

Tanınmış turistik yerlerden biraz yukarıda, nehrin kıvrımını döndükten sonra, solunuzda bir uçurumun tepesine yakın bir çıkıntı beliriyor. Oraya dar, dolambaçlı bir patikadan ulaşıyorsunuz. Tırmanış zor değil ve manzara çabaya değer. Orada kilometrelerce uzağı görebilirsiniz; ufukta karıncalar gibi ilerleyen kabarık bulutlar, yemyeşil orman tepeleri, kırmızı kiremitli çatılar, sarı hardal ve mor lavanta tarlaları, aralarında tek başına yükselen gri bir katedral kulesiyle kesintiye uğruyor.

Bu çıkıntı, kamp ateşi yakacak kadar büyük bir mağaradan uzanıyor. Arkada, oturmak için ideal olan pürüzsüz kayalar yarım daire oluşturuyor. Girişteki birkaç büyük sarsen taşı, uğultulu kış rüzgarlarına karşı nöbet tutuyor. Derinlerde, iki katlı devasa bir çatlak, uçurumun yüzünü bir tünele ayırıyor. İşte biz de bunu araştırmaya geldik. Endişelenmeyin, kolayca geçilebilir ve dik yürüyebilecek kadar yüksek. Duvarlar, yüzyıllardır biriken

fırtına suları nedeniyle pürüzsüz ve dikkatlice dinlerseniz su damlamasını duyabilirsiniz. Yamaçtan aşağı indikçe nemli toprak ve ıslak kaya kokusu artıyor. En altta, sayısız kristal berraklığında turkuaz havuz, kıvrımlı bir yeraltı akıntısına dökülüyor.

Ama bugün o kadar uzağa gitmeyeceğiz. Tünelin havuzların dışında başka ilginç özellikleri de var. Karanlık değil. Yağ lambaları yolu aydınlatıyor ve meşaleler daha küçük oyukların girişlerini işaretliyor. Ziyaret etmeye geldiğimiz yer bu küçük mağaralar. Her biri benzersiz, her birinin eşiğini işaretleyen çok renkli sembolleri olan yüzlerce mağara var. Sembollere dikkatlice bakın, ancak biri sizi kendine çekene kadar yürümeye devam edin. Resmi ezberleyin, sonra içeri girin.

Ne görüyorsunuz?
Etrafınıza bakın.
Bir şey duyuyor musunuz, bir şey kokluyor musunuz?
Ne hissediyorsunuz? Sıcak mı yoksa soğuk mu?
Keşfedin.
Nesnelere dokunun; isterseniz yerlerini değiştirin.
Renklere ve duygularınıza odaklanın.
Burayı tanıyor musunuz?
Burada kimse var mı?
Lütfen, istediğiniz kadar kalın.

İşiniz bittiğinde, tünelden geri dönerek mağaraya ulaşın. Çıkıntının üzerinde durun ve mağaradaki deneyiminizi hatırlayın.

Aklınıza ilk ne geliyor?
Belirli bir görüntü veya ses mi? Bir koku, bir his mi?
Uzaklara, kırsal alana, açık gökyüzüne ve aşağıdaki nehre bakın.
Farklı veya yeni bir şey var mı?
Hava değişti mi, yoksa günün saati mi?

Uçurumdan aşağı inerken, hangi anının en canlı olduğunu belirleyin. Bu, geri dönmeniz için "anahtarınız" olacak.

Dilediğiniz zaman gelip keşfedin. Her zaman hoş geldiniz.

1. bölümdeki ödev olan "Ateşle Dans"a geri dönün. Bu sefer, hızlı ritmik müziğin süresini 15-20 dakikaya çıkarın ve bir halının üzerinde dans edin. Müzik başladığında, bakışlarınızı gevşetin ve halıda ve etrafınızdaki odada görüntüler görmenize izin verin. Aynalar, camlar veya ışığı dağıtan nesneler

özellikle faydalı görme uyarıcılarıdır. Gözlerinizi kapatın. Şaman Mağarası'nın çıkıntısını hayal edin ve tünele girin. Hala dans ederek, bir giriş sembolü dikkatinizi çekene kadar tünelde yürüyün, eşikten geçin ve mekanı keşfedin. Canlı hislerinizi hatırlayın. Trans halinizin sonunda daha yavaş bir müzik ekleyin, böylece tünelden geri çıkmadan önce uzanabilirsiniz. Herhangi bir şey dikkatinizi çekti mi veya önemli göründü mü? Sonrasında, her şeyi günlüğünüze yazın ve yirmi dört saat sonra notlarınızı tekrar okuyun.

[İçindekiler]

134 Le Brun, *Harems et Musulmanes d'Égypt* , 255–74. Benim çevirim, uzunluğu kısaltılarak düzenlenmiştir.

135 Qtd. in Peter Galison ve diğerleri, editörler, *21. Yüzyıl İçin Einstein* , 36.

136 "Dr. Albert Einstein 76 Yaşında Uykusunda Vefat Etti" başlıklı *New York Times gazetesinde yer alan alıntı* .

137. GS Viereck ile *The Saturday Evening Post'ta* yapılan bir röportajda alıntılanmıştır . Ayrıca Ronald Clark, *Einstein* , 422'de de alıntılanmıştır .

138 Beatrice Frolich'e imzalı bir mektuptan, 17 Aralık 1952, Albert Einstein Arşivleri, Kudüs (AEA), Arşiv Çağrı Numarası # 59–797.

139 Alıntı, Alice Calaprice, ed., *The Expanded Quotable Einstein* , 208.

140 Evrenimizi yaratan Büyük Patlama'nın 13,8 milyar yıl önce gerçekleştiği düşünülüyor.

141 Calaprice'in Genişletilmiş Alıntılanabilir Einstein adlı eserinde alıntılanmıştır , 213.

142 *Sahih* kelimesinin çeşitli anlamları vardır, ancak hadislere uygulandığında, genellikle Hz. Muhammed ile ilgili olan ve "doğru, uygun; gerçek, hakikatli" ve "güvenilir" (*Arapça-İngilizce Sözlük*) olan, derlemelerin kodlandığı dönemdeki âlimler tarafından doğrulanmış bilgileri ifade eder.

143 Kur'an 7:20: “Sonra şeytan onlara [Âdem ve Havva'ya] fısıldadı”; Kur'an 20:120: “Sonra şeytan ona fısıldadı”; Kur'an 50:16: “Ve biz insanı yarattık ve onun ruhunun ona ne fısıldadığını biliyoruz”; Kur'an 114:4-5: “İnsanların kalplerine fısıldayan [şeytanın bir sıfatı] olanın kötü fısıltılarından.”

144 Çuval, *Halüsinasyonlar* , 59–60.

145 Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 39.

146 Kur'an sureler (*surah*) ve ayetler (*ayah)* halinde bölümlere ayrılmıştır . Surelerin listesi için Ek 1'e *bakınız* .

147 Hem *Sahih Buhari Hadisi* (#3280) hem de *Sahih Müslim Hadisi (#2012)'* ne göre , Muhammed müminleri "Karanlık çöktüğünde çocuklarınızı toplayın, çünkü o zaman cinler [*şeytanlar* , yani cinler] yayılır..." diye uyarmıştır. Ancak, ruhların akşam vakti ortaya çıktığı inancı, Firavunlar dönemine kadar uzanmaktadır.

148 Bu, aslen Muhammed'in Yahudi eşi Safiye'den rivayet edilen *Sahih el-Buhari* Hadislerinde (2035, 2038, 2039 numaralı hadisler) geçmektedir : "Şeytan, Âdem oğlunun içinden kan gibi akar."

149. *Sahih Müslim* Hadis'ten (#2996), Muhammed'in en genç eşinden rivayet edildiğine göre: "Aişe, Allah'ın Resulü'nün şöyle buyurduğunu bildirmiştir: 'Melekleri nurdan, cinleri dumansız ateşten yarattı ve Âdem sizin için [Kur'an'da] anlatıldığı gibi [yani topraktan] yaratıldı.'"

Orion Foxwood ile 2011-2014 yılları arasında yapılan 150 kişisel röportaj.

151 Calaprice'in Genişletilmiş Alıntılanabilir Einstein adlı eserinde alıntılanmıştır, 10.

152 Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?, 1.

153 *Transa Geçiş , 88–89.*

154 *Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? , 89.*

155 Aynı eser, 96.

156 *Halüsinasyonlar* , 248.

157 *Goodman, Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? , 52.*

158 Plazma varlığı, belki de?

159 Elçilerin İşleri 2:1-4 (Kral James Versiyonu).

160 *Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? , 58.*

161 Aynı eser, 122.

162 Robin Sylvan, *Trance Formation* , 89'da alıntılanmıştır .

163 Sands of Time Music, bu kitaba eşlik edecek üç müzik albümü yayınlıyor: *Zar 2: Tumboura* , *Zar 3: Harim Masri* ve ısınma, soğuma ve vizyon arayışlarıyla birlikte iki eksiksiz Mısır müziği trans dans seti içeren *Weaving Infinity .*

6

Cinler

Sufi geleneği, genel olarak Müslüman geleneğine benzer şekilde, sözlü aktarıma, yani hikaye anlatımına dayanır. Kamp ateşlerinin etrafında, gece boyunca çöl yıldızlarının altında, hikayeler anlatılır, ameller ölümsüzleştirilir ve Allah'ın yüce sırları tefekkür edilir.

Sufi Bilgeliği—Üç Soru [164]

Bir zamanlar, söz konusunda cimri bir derviş yaşarmış. Eğer bir baş sallama veya işaret yeterliyse, dilini kullanmaktan çekinmezmiş. Sessiz, zararsız ama kurnaz bir adammış, adı da Kutsal Dervişmiş.

Aynı yerde, zaman zaman yaramazlık yapmaya meyilli, zengin ve iyi huylu bir beyefendi yaşıyordu. Bir gün arkadaşlarıyla birlikte kutsal dervişi ziyaret etmeyi teklif etti. “Ona asla cevaplayamayacağı üç soru sormak istiyorum,” dedi. Kutsal adamı yeni sürülmüş bir tarladaki kulübesinin yakınında otururken buldular. Müslüman beyefendiler yanına yaklaştılar ve büyük bir alaycı tevazu ile, “Kutsal Peder, üç sorum var; lütfen bunları benim için cevaplar mısınız?” dediler. Derviş olumlu bir şekilde başını salladı.

Beyefendi söze şöyle başladı: "İlk soru, Kutsal Peder, Tanrı hakkındadır. İnsanlar Tanrı'nın var olduğunu söylüyorlar; ama ben O'nu göremiyorum ve kimse bana O'nu gösteremiyor. Bu nedenle, Tanrı'nın var olduğuna inanmıyorum. Bu soruyu cevaplayacak mısınız?" Derviş tekrar başını salladı.

" İkinci sorum, " diye devam etti beyefendi, "Şeytan hakkında. Kur'an'da Şeytan'ın ateşten yaratıldığı söyleniyor. Ama eğer Şeytan ateşten yaratıldıysa, cehennem ateşi ona nasıl zarar verebilir? Bunu da açıklayabilir misiniz?" Başla onaylandı.

“Üçüncü soru bana ilişkin. Kur'an, insanın her eyleminin takdir edildiğini söylüyor ; şimdi, eğer benim belirli bir eylemi yapmam takdir edilmişse, Tanrı kendisi takdir etmişken, o eylemden dolayı beni nasıl yargılayabilir? Lütfen, Kutsal Baba, bana cevap verin.”

Bir kez daha başını salladı ve topluluk ona bakakalmışken, derviş sessizce yeni sürülmüş tarladan bir toprak parçası alıp tüm gücüyle beyefendinin yüzüne fırlattı . Beyefendi çok öfkelendi ve dervişi bir hakimin önüne sürükledi.

Mahkemeye gelen beyefendi, baş ağrısının o kadar şiddetli olduğunu, neredeyse dayanamadığını söyleyerek şikayetini dile getirdi. Hakim dervişe baktı ve bunun doğru olup olmadığını sordu. Cevap bir baş sallama oldu; ancak hakim, "Lütfen kendinizi açıklayın, çünkü benim mahkememde baş sallamalar yeterli değil" dedi.

Derviş şöyle cevap verdi: "Bu beyefendi arkadaşlarıyla birlikte yanıma geldi ve bana üç soru sordu; ben de onlara dikkatle cevap verdim."

"Öyle bir şey yapmadı," diye haykırdı beyefendi. "Yüzüme bir toprak parçası fırlattı, bu da son derece acı vericiydi!"

Hakim dervişe baktı ve "Kendini açıkla" dedi.

“Yapacağım. Lütfen, Sayın Yargıç, bu beyefendi insanların Tanrı'nın varlığına inandığını, ancak kendisinin O'nu göremediğini, kimsenin de ona Tanrı'yı gösteremediğini, bu nedenle Tanrı'nın varlığına inanmadığını söyledi. Şimdi de yüzüne attığım toprak parçasından dolayı acı çektiğini söylüyor, ama ben onun acısını göremiyorum. Lütfen ondan acısını bize göstermesini rica eder misiniz, çünkü göremediğim bir acının varlığına nasıl inanabilirim? Yine, bu beyefendi sordu, eğer Şeytan ateşten yaratıldıysa, cehennem ateşi ona nasıl zarar verebilir? Beyefendi, Adem Baba'nın topraktan yaratıldığını ve kendisinin de topraktan olduğunu kabul ediyor. Ama eğer topraktan ise, bir toprak parçası ona nasıl zarar verebilir?” Üçüncü soruya gelince, derviş doğruldu ve büyük bir vakarla şöyle dedi: “Efendim, eğer kaderimde bu beyefendinin yüzüne toprak parçası atmak yazılıysa , beni nasıl ve nasıl bir yargıcın önüne çıkarabilir?”

Hakim, dervişin üç soruyu da kaba bir şekilde yanıtladığını kabul etti, ancak bir dahaki sefere bu kadar kolay kurtulamayabileceği için gelecekteki soruları daha nazik bir şekilde yanıtlaması konusunda onu uyardı.

“Havayı göremezsiniz, ama rüzgarı hissedersiniz. Kokuları göremezsiniz, ama burnunuz kokuları algılar. Tüm duyularınızı devreye sokun. Görme, titreşimi ve ritmi algılayan büyük bir genel duyunun yalnızca bir fraktalıdır. Madde bu dalgalardan akar. Ritim, organize edilmiş titreşimden başka bir şey değildir.” [165]

Cinleri çağırmanın, devasa, vahşi köpek sürüsünü çağırmaya benzediği söylenir. İstedikleri zaman, isterlerse gelirler. Efsaneye göre müzik, dans, senkoplu vurmalı çalgılar ve tütsüye bayılırlar. Kişiye bağlı olarak son derece sadık veya bencil olabilirler. Ve bazen, kibarca rica edilirse, birine ilgi duyarlarsa veya bir şey isterlerse insanlara bile yardım ederler. Cinlerle iletişim kurmak için, konuşmayı siz başlatmalısınız. İyi huylu olanlar (tanışmak istediğiniz türler) yalnızca davet edildiklerinde ortaya çıkarlar.

"Hilebaz" türler ise farklı bir hikayedir; öyle ki Kur'an onlarla iletişime geçilmemesi konusunda uyarıda bulunmuştur. Bu varlıklar hakkında önceden bilgi sahibi olmak kesinlikle tavsiye edilir.

Ancak evrenlerine dalmadan önce, Kuran'da bahsedilen diğer görünmez varlıklarla birlikte, insanların bu ateşli varlıkları tanımlamak için kullandıkları kelimeleri inceleyelim.

İsimde Ne Var? Cin Sözlüğü

2. bölümde gördüğümüz gibi , tarih öncesi Orta Doğu, Afrika'dan göç eden *Homo sapiens için bir kavşak noktasıydı* . Bu nedenle, bölgenin sözcük dağarcığının 70.000 yıllık insanlık tarihiyle yoğrulmuş olması muhtemeldir; Paleolitik şamanlardan, Mezolitik Natufianlardan ve Anadolululardan, Yunanlılara ve Romalılara kadar. Her kültür bir şeyler (veya fikirler) icat etti ve onlara isim verdi veya öncüllerinin yöntemlerini ve adlandırmalarını benimsedi. Kur'an'ın MS 600'lerde nakledildiği zamana gelindiğinde, Arap Yarımadası, özellikle de hac yeri Mekke, yüzyıllarca süren kültürlerarası etkileşimle yoğrulmuştu. Şimdi, bedensiz yaşam formları için kullanılan başlıca Arapça isimlere hızlıca bir göz atalım. Bir isimde nelerin saklı olduğuna şaşıracaksınız!

Cin (bazen ***djinn olarak da yazılır***) ve ***Can*** : Bu iki kelime Kur'an'da "toplu çoğul" olarak eş anlamlı kullanılır, yani bir grubu ifade ederler. Tekil halleri ise eril olan *Cinni* ve dişil olan *Cinniya'dır .* Arapça kökenli *jnn kelimesi,* "örtmek, gölgelemek, gizlemek veya saklanmak" anlamındadır. Diğer türevleri şunlardır: *megnun* (*majnun*) — "deli" veya "çılgın" (akıl sağlığı gizlenmiş veya "cin tarafından ele geçirilmiş" kişi, yani ele geçirilmiş); *junun* — "çılgınlık, delilik, bunama, ele geçirilme, saplantı" veya spektrumun diğer ucu, "vecd, kendinden geçme" *; janun* — "embriyo, cenin" (rahim içinde gizli) *; janaan* — kalp veya ruh *; jannah* — "cennet, cennet bahçesi veya kapalı bir bahçe", yani "gizli, güzel mekanlar" (bahçe ile cenneti ayırt etmek için Arapça konuşanlar fiziksel versiyon için *janeineh kullanırlar* ; bir bahçe yeryüzünü yeşillik, ağaçlar ve diğer bitkilerle kaplar ve böylece altındaki toprağı gizler); *jana* — "meyve"; *janan* fiili, birini cin tarafından ele geçirilmiş gibi "çılgına çevirmek" veya "deli yapmak" anlamına gelir. Farklı bir biçim olan *junna, yujannu* , "örtülmek, gizlenmek veya saklanmak" anlamına gelir (aktif fiilde, Kur'an 6:76'da olduğu gibi "örtmek veya gizlemek" olur veya bir bahçe ile

ilgili olduğunda *jana ,* "meyve toplamak, toplamak, koparmak" veya tamamen farklı bir anlamda, suç işlemek anlamına gelir!).

Birçok bilgin, "cin" kelimesinin Arapça değil, Latinceden ödünç alındığına inanmaktadır. 2. bölümde de belirttiğim gibi , cinler (çoğul), antik Yunan cinlerine veya modern Mısır qarinlerine benzer şekilde, doğumdan itibaren insanları koruyan koruyucu tanrılar olan Roma ruhani rehberleriydi . Kelime, Latince " *gignere " kelimesinden gelir ve* "varlığa getirmek, doğurmak, yaratmak veya üretmek" anlamına gelir. Daha sonra, " *deha* " (tekil) kelimesinin anlamı, olağanüstü başarıların özellikle güçlü bir dehaya sahip bireylerden kaynaklandığı düşünüldüğü için "olağanüstü doğal yetenek"i de içerecek şekilde genişletildi. O dönemde, koruyucu ruhlara olan inanç (veya en azından bu kavram), Roma İmparatorluğu ve ötesinde, Arap Yarımadası'ndaki göçebe Semitik kabilelerin yaşadığı bölgeler de dahil olmak üzere yaygındı.

Şeytan / şayateen (çoğul): Bu, İbranice "şeytan" kelimesinin Arapça transliterasyonudur. Kur'an bu kelimeyi iki şekilde kullanır: özel isim olarak Şeytan (2:36), El-Şeytan, İblis, Asi Olan ve Hristiyanların Yunanca "daemon" terimine uyarlamasına benzer şekilde, kötü ruhlar (cinler veya insanlar arasında) için genel bir terim olarak. Ortaçağ el yazmaları, "cin" kelimesinin, cinlerin cennetin koruyucuları olarak orijinal rollerinden türetilmiş bir unvan olabileceğini öne sürse de (ta ki birbirlerini katledip cennetten kovulana kadar), Kur'an'daki cinler (şeytanlar) Hristiyan iblislerinden farklıdır çünkü düşmüş melekler değillerdir. Kur'an'daki melekler, daha önce de belirtildiği gibi, ışıktan yaratılmış ayrı varlıklardır; cinler ateş/plazmadan yaratılmıştır ve özgür iradeleri vardır. Meleklerin ise yoktur. [166]Asi cinler, tıpkı insanların kendi yollarını seçmesi gibi, kendi yollarını seçerler; melekler zaman zaman kendi yollarını sorgulayabilirler, ancak bunu yapmaya hakları yoktur.

Şeytanın kökenlerine gelince, şaşırtıcı bir şekilde, Yahudiler başlangıçta onu nihai kötülük iblisi olarak tasavvur etmemişlerdir. Şeytan adı, Eski Ahit'te sadece beş kez kullanılmıştır. Ancak "şeytan" kelimesi, "düşman" anlamında basit bir isim olarak serbestçe kullanılmıştır. Aynı olayla ilgili iki pasajda, daha eski olanı (önce yazılan) Yahve'ye (Tanrı'ya) atfedilirken, daha yeni olanı Şeytan'a atfedilmiştir. [167]Daha eski İbrani edebiyatında, özellikle

Tevrat'ta, Şeytan'dan hiç bahsedilmez. Cezalandırma, intikam ve ayartma eylemleri, bizzat Yahve tarafından veya emriyle melekleri tarafından gerçekleştirilir. [168]

Daha sonraki peygamberler Zekeriya ve Eyüp, Şeytan'ı Tanrı'nın kötü niyetli bir hizmetkarı olarak tanımlar ve onu insanları ayartan, intikam alan ve işkence eden biri olarak nitelendirirler. Ancak o, Tanrı'nın değil, insanın düşmanıydı; bu tanım, İblis'in gururlu ve kinci karakteriyle de örtüşmektedir. Kur'an, Tanrı'nın İblis'e tevazuyu öğretmek için insanları yarattığını ima eder. Cennette meleklerle birlikte dua etmeye davet edildikten sonra, İblis sonunda gurur ve kibire yenik düşmüş ve Tanrı onu sınamaya sevk etmiştir. Kur'an'da hikaye şöyle anlatılır:

> Ve sonra [Allah] meleklere dedi ki: “Rabbiniz,
> topraktan, kalıplanmış kara çamurdan bir insan yaratacaktır.
> Onu şekillendirip içine ruhumdan üfledikten sonra,
> ona secde edin.”
> Böylece melekler hep birlikte secde ettiler .
> Ancak İblis secde edenler arasında olmayı reddetti.
> [Allah] dedi ki: “İblis, neden secde edenler arasında değilsin?”
> [İblis] dedi ki: “Senin
> topraktan, kalıplanmış kara çamurdan
> yarattığın bir insana secde edecek değilim .”
> [Allah] dedi ki: “Öyleyse buradan defol git, çünkü kovuldun.
> Kıyamet gününe kadar lanet senin üzerine olsun.”
> [İblis] dedi ki: “Rabbim, o halde bana Kıyamet gününe kadar
> mühlet ver.” [Allah] dedi ki: “Sen
> , belirlenen güne kadar
> mühlet verilenler arasındasın .”
> [İblis] dedi ki: “Efendim, beni ayartan/yanıltan şeyi
> yeryüzündekiler için iyi göstereceğim ve hepsini
> ayartacağım/yanıltacağım.
> Ancak aralarındaki sadık kulların hariç.”
> [Tanrı] dedi ki: “Bu doğru yoldur. Kullarıma gelince
> , ayartılan/yanıltılanlar arasından sana uyanlar hariç,
> onların üzerinde hiçbir yetkin olmayacak
> .” [169]

Böylece Tanrı, İblis'in cezasını Kıyamet Günü'ne kadar ertelemeyi kabul etti ve eski gözdesinin, yeni yaratımı olan insanların değerini sınama meydan okumasını kabul etti. İblis'in savunmasında, İslam'ın ilk şartının bir parçası olan "Allah'tan başka ilah yoktur" ("...ve Muhammed Allah'ın elçisidir"); başka bir deyişle, putperestlik yasaktır. Oysa uygarlığın başlangıcından beri, evlerde kullanılan putlar içi boş kalıplanmış kilden yapılmıştır. İblis, aynı maddeden yapılmış bir yaratığa secde etmeyi reddetti... Öyleyse soru şu oluyor: Tanrı İblis'i ne için cezalandırdı: itaatsizlik, gurur, bağımsız düşünce veya tümdengelimli akıl yürütme? [171]

Ve işler kızıştığında, İblis Tanrı ile olan çizgiyi aşmamaya özen gösterdi. Kur'an, Muhammed için belirleyici bir zafer ve dönüm noktası olan Bedir Savaşı'nın arifesinde, İblis'in Muhammed'in düşmanlarına (Muhammed'in kabilesi olan Kureyş'e) galip geleceklerini vaat ettiğini, ancak daha sonra onları savaş alanında terk ettiğini anlatır:

> Şeytan onların yaptıklarını onlara hoş gösterdi ve dedi ki: “
> Ben size yakın olduğum
> sürece bugün sizden kimse size üstün gelemeyecek .” Fakat iki ordu
> (kuvvet) göründüğünde, şeytan arkasını döndü ve dedi ki: “
> Sizden uzak duruyorum çünkü sizin görmediğinizi görüyorum.
> Ben Allah'tan korkarım
> ve Allah'ın cezası çok şiddetlidir.” [172]

***İblis* :** Bu, Kur'an'da Şeytan için kullanılan isimdir. "Çaresiz olmak" anlamına gelen *ablasa fiilinden veya "çaresizlik" anlamına gelen al-iblaas isminden türemiştir* . Kederden yıkılmış veya umutsuzluktan dili tutulmuş, yani Tanrı'nın merhametine muhtaç birini ifade eder. Bu, "en çaresiz" anlamındaki üstünlük derecesidir. Cennetten kovulmadan önce Azazeel olarak adlandırılıyordu.

Afreet / afareet (çoğul) : Kur'an, afreet ve *marid olmak üzere iki özel cin türünden bahseder* . Günümüzdeki yaygın inanışa göre, afreet aynı zamanda ataların ruhlarını, yani özellikle şiddet sonucu ölen ve öldükleri yeri periliyen ölülerin ruhlarını ifade etmek için de kullanılır. *Afara kökü* "tozla örtmek" veya isim olarak "toz" veya "toz rengi", yani bronz anlamına gelir . Bu , cinlerin çölde toz hortumları veya kasırgalar (zoba'ah *) içinde* seyahat ettiğine dair inançtan

kaynaklanıyor olabilir . Veya ölülerle ilgili olarak, yas tutan kadınların sevdikleri için başlarına attıkları toza işaret ediyor olabilir. Kur'an'da afreet, olağanüstü güç veya kudrete sahip cinleri ifade eder; Kral Süleyman'a konuşan bir cin, "Onu [Şeba Kraliçesi'nin tahtını] sen yerinden kalkmadan önce sana getireceğim" dedi. [173] Günlük Arapçada bu kelime, birçok cinin hilebaz ve şakacı karakterine bir gönderme olarak, yaramaz, kurnaz, hilebaz veya haylaz (çocuklar gibi) anlamına da gelmektedir.

Marid / marada (çoğul): Bu cin kategorisi Kur'an'da sadece bir kez geçmektedir. [174] Ortalama cinlerden çok daha güçlü, ancak afaret kadar güçlü olmayan güçlü bir varlığı ifade eder. Kelime , "meydan okumak; isyancı, ayaklanan, iblis, kötü ruh veya dev" anlamına gelen *marada* kökünden gelir . Sıfat olarak *mutamarid ,* "yasayı çiğnemekten hiç çekinmeyen güçlü bir tiran veya zorba" anlamına gelir. Bu ruhlar İblis'e yardım eder ve emirlerini yerine getirir.

Karin / Kur'an (çoğul) **:** Yeraltında yaşayan bu ruhlar, eski Yunan cinlerinin modern Arapça karşılığıdır; doğumdan itibaren insanları gözetleyen görünmez ikizlerdir. Günümüz Arapçasında *qrn kökü* "birleştirmek veya katılmak" anlamına gelir. Özellikle Firavunlar döneminden beri Mısır'da yaygın olan bu inanç, Kur'an ve hadislerde de pekiştirilmiştir: "Her birinizin cinlerden bir ortağı [karin] vardır." [175] Muhammed'in en küçük eşi Ayşe de Muhammed'in "herkesin yanında bir şeytan vardır" dediğini duymuştur. [176] Kur'an, Allah'ın en merhametli olduğunu unutan herkes için "Biz ona bir şeytanı arkadaş [karin] olarak tayin ederiz." [177] "Onlara arkadaşlar [karin] tayin ettik." [178] ve "Biri 'Benim bir [karin] vardı ki, 'Şahitlik edenlerden misin?' diye sorardı." [179]

Malik / mala'ika (çoğul): Melek. Kur'an'da üç akıllı yaratıktan bahsedilir: cinler, insanlar ve melekler. Cinler ve insanlar iyi, kötü veya tarafsız olmayı seçebilirler. Ancak melekler seçemezler. Onlar sadece Tanrı'ya itaat etmek ve emirlerini yerine getirmek için yaratılmışlardır. [180] Kelime , "kral" veya "efendi" ile aynı kök olan mlk'den gelir. 150 numaralı dipnotta belirtildiği gibi, Ayşe'nin peygamberin meleklerin cinlerin ateşli yapısının aksine ışıktan yaratıldığını söylediğini duyduğu aktarılır. [181] Kur'an farklı türlerden bahseder: "kanatlı, iki, üç veya dört melek, elçi", [182] Cebrail'in ise 600 meleği olduğu söylenir. [183] Melekler cennette "süzülür veya yüzer", [184] insan görünümü alabilirler, [185] ancak katı yiyecek yemezler. [186]

Birkaçının adı geçmektedir. Cebrail'in yanı sıra Mikail, [187] Ölüm Meleği İzrael, [188] Cehennemin bekçisi Malik, [189] ve sihir öğretmenleri Harut ve Marut vardır . [190] Kıyamet Günü'nde borazan çalan İsrafil'in de [191] varlığı ima edilmektedir. Ayrıca iki melek sınıfı da öne çıkarılmıştır: koruyucu melekler [192] ve mezarlarında ölüleri sorgulayanlar.

Ek bir not olarak, İncil'de vücutlarını, yüzlerini ve ayaklarını gizleyen altı kanatlı, muhtemelen melek ve cin (ışık ve plazma) karışımı olan *serafim adı verilen ateşli meleklerden bahsedilir*. [193]

Sonraki iki terim doğrudan cin anlamına gelmez, ancak "ruh" anlamına gelen kelimelerdir; Tanrı'nın cinlere ve insanlara bahşettiği canlandırıcı "yaşam nefesi"dir:

Ruh/arwah (çoğul): Ruh anlamına gelen bu kelime, birçok biçim ve anlama sahip olan (örneğin "gitmek" veya "dinlenmek") *raha* kökünden türemiştir , ancak bu durumda *rih/aryah* , "rüzgar veya nefes" [194'ten gelir] ; bu, ışık veya plazmadan tamamen farklı bir maddedir. Kur'an'a göre, "Allah'ın canlı nefesi" hem cinlerin hem de insanların fiziksel bedenlerini canlandırır. İnsanlar cinleri göremeyebilirler, ancak onların eterik bedenleri yine de insanlarla aynı bilinç özünü barındırabilir. 184 numaralı dipnotta belirtildiği gibi, kelime ayrıca "ruh, vahiy veya Cebrail meleği, Vahiy Ruhu" anlamına da gelebilir.

Nefs / nufus (çoğul): Ruh (insan veya cin) için kullanılan bu popüler Kur'an terimi de nefes anlamına gelen bir kelimeden türemiştir. Bu kelimenin kökü olan *nafasa* , "nefes almak, solumak ve vermek" (birçok başka tanımıyla birlikte) anlamına gelir. Ölümden sonra Yaratıcıya dönen özdür. "Her ruh (nefs) ölümü tadacaktır." [195]

Cin türlerini tartışırken, Kuran'da bahsedilmeyen ancak yine de popüler olan birkaç Orta Doğu cininden de bahsedelim. Aşağıdaki alıntılar, Edward Lane tarafından yazılan ve ilk olarak [1836'da] yayınlanan , Mısır'la ilgili her şeyi anlatan ünlü bir kitap olan *"Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri Üzerine Bir Hesap* [" tan alınmıştır] . Bu yazarı sık sık anıyorum, çünkü iki yüz yıl önce yaşamış olmasına rağmen, gözlemleri hala geçerliliğini koruyor. Mısır kırsal yaşamı, televizyonun ortaya çıkışına kadar, firavunlar döneminden beri çok az değişti.

Hatif **:** Bu popüler ve iyiliksever varlık duyulur ancak görülmez. As-Shibli de dahil olmak üzere Arap yazarlar tarafından sıkça anılan bu

ruhlar, genellikle şüphelenmeyen insanlara akıllıca tavsiyeler, yönlendirmeler veya uyarılar verir.

Hayalet **:** Dişi bir şeytan veya erkek yiyen kötü bir cin. Erkeğe *kutrub* denir . Hem insana hem de hayvana benzeyen bu ruhlar, geceleri ıssız yerlerde yalnız yolculara görünürler. Çeşitli canavarca şekillere bürünerek, şüphelenmeyen erkekleri yollarından saptırır, onlarla konuşur ve bazen onları öldürüp yemeden önce onlara boyun eğerler. Ayrıca mezarlıklarda da dolaşırlar ve ölü bedenlerle beslenirler. Peygamberin sahabelerinden bazıları yolculuklarında bu yaratıkları gördüler: "Ömer, İslam'dan önce Suriye'ye yaptığı bir yolculukta birini gördü ve kılıcıyla vurdu. Denilir ki bunlar (ve diğerleri), İblis'in ve Allah'ın ona simumdan *(* dumansız ateşten) [198] bir yumurtadan yarattığı karısının soyundandır."

Sealah veya ***saalah*** **:** Çoğunlukla ormanlarda bulunan şeytanın bir başka biçimi. İnsanlar ve cinlerin soyundan gelen bu korkunç yaratıklar insanlarla beslenir. Bir insanı yakaladığında, onu dans ettirir ve bir kedinin fareyle oynadığı gibi onunla oynar. İsfahanlı bir adam, ülkesinde bunlardan çok sayıda olduğunu iddia etti. Arap coğrafyacılar, Çin Denizi'ndeki bir adaya "Selalah Adası" adını verirler çünkü orada yaşadıkları bilinmektedir.

Ghaddar veya ***gharrar*** **:** Yemen'in, özellikle Tihameh'in ve Yukarı Mısır'ın sınır bölgelerinde bulunan tehlikeli, görünmez bir türdür. İnsanları kendine çeker, onlara işkence eder veya korkutur, sonra da gider.

Delhan **:** Issız adalarda bulunan bu şeytani varlıklar, devekuşuna binen adamlara benzerler. Gemi kazazedelerini yerler, ancak bazıları bir keresinde bir gemiye saldırdıklarını ve mürettebatını esir aldıklarını söyler. Mürettebat onunla savaşmış, ancak çığlığı onları bayıltmıştır. İbn-i Wardee, dahlanın *Umman* Denizi'ndeki bir adada yaşadığını belirtmiştir. Onları, devekuşuna benzeyen kuşlara binen adamlar şeklinde yamyam şeytanlar olarak tanımlamıştır.

El-ghowwasah **:** Denizlerde dalgıçlar veya dalgıçlar olarak adlandırılan, cinlerin alt sınıfı.

Şikk **:** Yolculara görünen, yarı insan yarı cin (boylamasına bölünmüş) bir başka şeytani yaratık.

Nesnas **:** *Şikk ve insanın* soyundan gelen bu cin/insan melezi, yarım kafa, yarım vücut, bir kol, bir bacak ile yarı insana benzer ve büyük

bir çeviklikle zıplar. Yemen ve Hadramot ormanlarında bulunur ve hatta bir tanesi canlı olarak Al-Mutawekkil'e getirilmiştir. Konuşma yeteneğine sahip olan bu yaratık, yüzünün yarısı göğsünde ve kuyruğu koyun kuyruğu gibi olması dışında insana benziyordu. Hadramot halkı onu yer ve eti tatlıdır. Sadece onların ülkesinde ortaya çıkar. Oraya giden bir adam, yakalanmış bir *nesnas gördüğünü* ve bunun Tanrı ve kendisi adına merhamet dilediğini iddia etmiştir. Göğüslerinde kafaları olan başka bir insan ırkı, El-Hind Denizi'ndeki (Hindistan) Jabeh (Java) adlı bir adada keşfedilmiştir. Yarasa kanatlarına sahip farklı bir *nesnas türü* ise Es-Seen Denizi'ndeki (Çin) Raij Adası'nda görülmüştür.

Muhammed ve Kur'an

Şimdi de cinleri ölümsüzleştiren kitaptan ve dünyanın milyarlarca Müslümanının bu kitabın Tanrı'nın gerçek sözlerini içerdiğine inanmasının nedenlerinden bahsedelim.

Daha önce de belirtildiği gibi, Müslüman olmak için inananların "Allah'tan başka ilah yoktur ve Muhammed Allah'ın elçisidir" diye yemin etmeleri gerekir; bu, İslam'ın ilk şartı olarak kabul edilir. Kur'an, Allah'ın Muhammed'e vahyettiği sözleri kelimesi kelimesine içerdiği için Müslümanlar için kutsaldır. Bu aynı zamanda Müslümanların cinlere inanmasının da nedenidir. Küfür, bu kutsal kitabın içeriğinin ve dolayısıyla Allah'ın sözlerinin kusurlu olduğu anlamına gelir.

Kur'an'ın kökenleri, onu yazmakla görevlendirilen insanın, yani Ebu el-Kasım Muhammed ibn Abdullah ibn Abdul Muttalib'in (daha çok Muhammed olarak bilinir) hayatı ve soyuyla iç içe geçmiştir. İlk Müslüman sıradan biri değildi. Yetim olarak büyütülmesine rağmen, Muhammed'in doğduğu dönemde (570 MS) Mekke'nin hacılarına bakmakla görevli olan Kureyş kabilesinin Beni Haşim koluna mensuptu. Çölün bu son derece bağımsız çocukları, soylarını ve dolayısıyla DNA'larını gururla Yahudi inancının atası İbrahim'e kadar takip ediyorlardı.

, Kureyşliler bölgeye yerleşmeden yüzyıllar önce ünlü bir hac yeriydi. Efsaneye göre (ve Kur'an [199] tarafından da doğrulandığı üzere), İbrahim ve ilk oğlu İsmail, şehrin kutsal mabedi olan [Kâbe'yi] *(* veya Küpü) Tanrı'nın İsmail'i kurtarmak için çölden çıkardığı mucizevi pınarı (daha sonra Zemzem Kuyusu olarak adlandırılan) anmak için inşa ettiler . [201] Başlangıçta hacılar arasında Yahudiler ve Bedeviler de vardı. Ancak zamanla tapınağın içine ve çevresine putlar yerleştirildi. Yahudiler bu oyma imgelerin mabedi kirlettiğini düşündüler ve bu yüzden ziyaret etmeyi bıraktılar. [203]

Muhammed'in dedesi Abdülmetelib (MS 500'ler) zamanında, kuyu çoktan kaybolmuş olmasına rağmen, her yıl binlerce kişi türbeyi ziyaret ediyordu. Bir dizi peygamberlik rüyasıyla yönlendirilen Abdülmetelib, bir hazine yığınıyla birlikte kuyuyu yeniden keşfetti ve bu da klanını güçlü bir konuma getirdi.

Rivayete göre Kur'an, Cebrail meleği tarafından yirmi yıl boyunca Muhammed'e iletilmeden önce gökte taş tabletlere yazılmıştır. Ancak Cebrail'in Hira Dağı Mağarası'ndaki ilk vahyi, Peygamber'in meleklerle ilk karşılaşması değildi. Bu, çok daha önce, iki veya üç yaşındayken gerçekleşmişti. Bir hadise göre, beyaz giysili iki adam göğsünü, sonra kalbini yarıp, bir kan pıhtısını çıkarmış, organı karla yıkamış, vücuduna geri yerleştirmiş ve onu tekrar dikmişti. [204] Gençliğinde Muhammed, dürüstlüğü ve güvenilirliğiyle tanınıyordu; bu özellikler sonunda yirmi beş yaşında, kendisinden on beş yaş büyük, iki kez dul kalmış Mekke'nin zengin tüccarlarından Hatice ile evlenmesine yol açtı. Evlilikleri mutlu geçti ve Hatice ona beş çocuk doğurdu (kırklı yaşlarında!); dört kız çocuğu yetişkinliğe kadar yaşadı. Muhammed'in ünlü melek karşılaşmasından (kırk yaşında) bir yıl öncesine kadar on beş yıl boyunca hiçbir olay yaşanmadı; bu yıldan sonra Muhammed, alışılmadık peygamberlik rüyaları görmeye başladı: “Allah'ın Resulü için vahiy, şafak sökmesi gibi gelen, uykuda görülen güzel rüyalar şeklinde başladı. Ona inziva sevgisi geldi ve ailesinin yanına dönmeden önce birçok gece ibadet etmek için Hira Mağarası'na çekildi.” [205]

Muhammed'in ilk vahyi, hayatının yeni ve son bir evresinin habercisiydi. Ona "Oku!" ve "Kalemle öğreten, insana bilmediğini öğretti" diye emredildi. [206] Bu, okuma yazma bilmeyen bir adam için bir meydan okumaydı. Başlangıçta vahiyler yavaş yavaş geldi. İlk vahiyden sonra iki yıl sessizlik yaşandı. Ancak sonunda Cebrail'in mesajlarını ilan etmesi emredildi ve iletişim, altmış üç yaşında ölümüne kadar istikrarlı bir şekilde arttı. "Allah, ölümünden önceki dönemde Resulüne sürekli olarak vahiy gönderdi; ve sonra Allah'ın Resulü öldü." [207]

Burada iki şey önemlidir. Birincisi, Kur'an'ın sureleri kronolojik sırada değildir (örneğin, Hira Dağı'ndaki ilk mesaj 96. surenin başında bulunur - toplam 114 sureden). İkincisi, Muhammed bu vahiyleri hipnopompik rüyalar veya vecd *halleri sırasında almıştır, aşağıdaki açıklamalar bunu göstermektedir* (farklı hadis derlemeleri genellikle aynı olayın veya alıntının tamamlayıcı versiyonlarını içerir):

- “Peygamberimize: 'Vahiy sana nasıl geliyor?' diye soruldu. Allah'ın elçisi şöyle buyurdu: 'Çan gibi geliyor ve bu benim için en zor olanıdır. Bazen de melek insan suretinde görünür ve bana öyle konuşur ki ne dediğini anlarım.' Aişe şöyle ekledi: 'Vahiy sırasında Allah'ın elçisini çok soğuk bir günde gördüm. Vahiy çekildiğinde alnı ter içinde kalmıştı.'” [208]
- “Yürürken gökten bir ses duydum. Yukarı baktım ve Hira Mağarası'nda bana gelen meleği, yer ile gök arasında bir sandalyede otururken gördüm. Korktum, bu yüzden eve döndüm ve 'Beni (battaniyelere) sarın' dedim. Sonra Allah [ayetleri] indirdi: 'Ey örtülere sarınmış olan! Kalk ve [insanları] uyar...' ve 'pislikleri bırak' sözüne kadar. [209]Bundan sonra vahiyler arttı ve daha sıklaştı.” [210]
- “Allah’ın Resulü, ‘Ey Süleym, bu nedir?’ diye sordu. O da, ‘ Bu senin terindir, ben onu parfümüme koyarım’ diye cevap verdi. Allah’ın Resulü, vahiy kendisine geldiğinde soğuk havada terlerdi.” [211]
- “Allah’ın Resulü ile birlikteydik. Sarı lekeli bir pelerin giymiş biri geldi. ‘Ey Allah’ın Resulü, Umre için ne yapmalıyım?’ dedi. Peygambere vahiy indirildi ve o bir cübbe giymişti. Ben, ‘Ömer, vahiy indirildiğinde Peygamberi görmek istiyorum’ dedim. Ömer, ‘Vahiy indirildiğinde Peygamberi görmek seni memnun eder mi?’ diye sordu. Sonra Ömer cübbenin kenarını kenara çekti ve ben ona baktım. Homurdandı ve ben de deve sesi sandım. Deve geçtikten sonra Peygamber, ‘Umre hakkında soran nerede?’ diye sordu.” [212]
- “Cebrail, Allah’ın Resulü’ne bir vahiy ile indiğinde, o [Muhammed] dilini ve dudaklarını kıpırdattı ki bu onun için zordu ve onlar vahyin gerçekleştiğini anladılar.” [213]

Benzer betimlemeler çoktur. Çoğu, Muhammed'in tepkisizliğinden ve özellikle nöbetten sonra kendine geldiğinde aşırı terlemesinden bahseder. Bazen sesler çıkarır veya garip davranırdı; bu da arkadaşlarının onu halktan saklamasına yetecek kadar tuhaftı. Yine de, bu coşkulu anlarda ve uyurken kendisine söylenen muhteşem ayetleri her zaman hatırlardı. Kur'an şöyle buyurur:

Geceleyin [dua etmek için] kalkın, fakat bütün gece değil.
Yarısı veya biraz daha azı
ya da biraz daha fazlası kadar, ve Kur'an'ı yavaş, ritmik bir şekilde okuyun.
Yakında size ağır bir kelime indireceğiz.
Şüphesiz geceleyin kalkmak daha güçlü, daha etkili ve sözler için daha uygundur. [214]

Şüphesiz ki, uzun süreli uyku yoksunluğu berrak hipnopompik rüyaları teşvik eder. İlahilerden kaynaklanan hiperventilasyon ve uzun süreli ritmik müziğin ürettiği daha yavaş beyin dalgası frekanslarıyla birleştiğinde, bu ibadet biçimi gerçekten de vizyonlar uyandırmak ve görünmez dünyaya bağlanmak için "doğru bir yol"dur.

Peki tüm bunların içinde cinler nerede? *Kuran Sözlüğü'ne göre* , "cin" kelimesi Muhammed'in kutsal kitabında otuz iki kez, "şeytan" anlamına gelen *"sh-tn* " kökü seksen sekiz kez ve İblis veya " *bls* " on altı kez geçiyor; toplamda 136 kez (melekler, karin veya ruhlar sayılmadan)! Bazen bu varlıklar, Tanrı'nın tüm bilinçli yaratılışının daha geniş bağlamında sadece geçici olarak (veya ima yoluyla) anılırken, bazen de özellikle 72. Sure olan " *Cinler* " Suresi'nde uzun uzun tartışılırlar. Ancak Kuran'ın yirmi yılı aşkın süredir açıklanması boyunca düzenli olarak anılmazlar.

Hayır, cinler bir tür olarak ancak Muhammed'in Mekke'deki hayatının sonlarına doğru tanıtıldı. Bundan önce asla bahsedilmediler! [215] İblis veya şeytanlar (kötü ruhlar) evet, ama görünmez bir ırk olarak cinler isimlendirilmedi. Ek 1'deki kronolojik sure sırasına bir göz atın. Cinlerin nerede geçtiğini işaretledim. Bu geleneksel versiyona göre, [216] kaynağa bağlı olarak, ikinci kez bahsedildikleri yer *Cin Suresi'dir* . Her iki durumda da, cinler Muhammed'in en karanlık saati olan Hüzün Yılı'nda, kimsenin onu teselli etmediği veya ona yardım etmediği bir dönemde ortaya çıktılar. Medine'ye hicret edene (Hicret olarak bilinen olay) ve daha önemli sorunlarla yüzleşene kadar iki yıl boyunca düşüncelerinde (ve Kur'an'ın bir konusu olarak) kaldılar. Bununla birlikte, tanıtıldıkları zamandan itibaren Kur'an, bu varlıkların hepsinin aynı olmadığını -ve kötü olmadığını- vurgular:

Aramızda doğru olanlar da var, olmayanlar da; farklı yollar izliyoruz...
Aramızda boyun eğenler de var, adaletten kaçınanlar da... [217]

Peki, "Acı Yılı" boyunca neler oldu?

Cin Suresi'nin nazil olduğu yıl , Muhammed'in yirmi beş yıllık ilk (ve o zamanlar tek) eşi Hatice ve aşiretinin başı ve koruyucusu olan amcası Ebu Talib vefat etti. Altı ay içinde en yakın dostunu, en bilge destekçisini, çocuklarının annesini ve fiziksel güvenliğini kaybetti. Kederli ve çaresiz bir halde, kendisi ve takipçileri için Mekke'nin yaklaşık 60 mil güneydoğusundaki Taif kasabasında güvenli bir sığınak aradı. Ancak bölgeyi yöneten Sakif kabilesinin liderleri onunla veya yeni diniyle hiçbir ilgisi olmak istemedi. Muhammed onların meclisinden ayrılır ayrılmaz, kasaba halkını onu ve arkadaşlarını kasabadan kovmaya kışkırttılar. Yerliler alaycı bir şekilde taş atmaya başlayınca olay küçük bir isyana dönüştü. Yaralı ve kan içinde olan Muhammed ve grubu, kalabalık dağılıncaya kadar kasabanın dışındaki bir bağda sığınak buldu.

Umutsuzluğa kapılmış, ne yapacağını bilemeyen, ancak gidecek başka yeri olmayan Muhammed, Mekke'ye geri döndü. O akşam veya ertesi akşam, Taif ile Mekke arasındaki yarı yol olan Nahla dağlık vadisinde (sonradan "Cin Vadisi" olarak anılacak) geceyi geçirdi, bir hurma ağacının altında yaralarını sardı ve gece boyunca rehberlik için dua etti. Görünüşe göre, yedi Nasebeen cini, Kur'an okuyuşunu duydu ve dinlemek için durdu. Hemen büyülendiler. Taif'in cahil insanlarının ona yaptığı zulümden bu cinler yeterince zevk alamadılar; öyle ki, Peygamberin etrafında dolaşanlar, bir kelimeyi bile kaçırma korkusuyla arkadaşlarının konuşmasını yasakladılar. Görünmez yolcular daha sonra, Allah'ın " çağıranı" ve mesajı hakkında -ki bu mesaj hem insanlar hem de onlar içindi- haberle halklarına geri döndüler . Kur'an'da anlatıldığı gibi:

> Ve sana Kur'an'ı dinlemeleri için bir cin topluluğu gönderdiğimizde ,
> onlar da orada olduklarında, "Dinleyin!" dediler. Kur'an bitince,
> kavimlerine haber vermek için
> geri döndüler . Dediler ki: "Ey kavmimiz
> ! Musa'dan sonra inen, onun elinde bulunanları [taş levhaları]
> doğrulayan,
> hakikate ve doğru yola hidayet eden bir kitap dinledik ."
>
> 219

Kur'an'da Muhammed ile cinler arasında doğrudan bir görüşmeden bahsedilmese de, ben Muhammed'in bu dönemde cinleri gördüğüne ve onlarla iletişim kurduğuna inanıyorum.

Cinlerin Kitabı

Sonunda cinlerin dünyasına dalma vakti geldi!

Cinler hakkında bilinmesi gereken her şeyi tek bir bölüme sığdırmaya çalışmak yerine, sizi *Ateş Ruhlarının Efsaneleri'ne yönlendirmeyi tercih ederim* ; bu, bu büyüleyici varlıklar hakkındaki çok sayıda efsane, öykü ve anekdot için mükemmel bir kaynaktır . *Bana göre, Robert Lebling'in çalışmasının kapsamını ve genişliğini kapsayan (şimdiye kadar) başka bir İngilizce derleme yok. Ancak kitabımda, Lebling'in ele almadığı, Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan* adlı bir kitaba odaklanacağım . [220] Bu on dördüncü yüzyıl hazinesini (Kahire'deki El-Azhar kütüphanesinde bulunan) "Cinler Kitabı" olarak adlandırmayı seviyorum.

Bu ortaçağ el yazması, Arap okült bilginleri tarafından İbn Taymiye'nin "Cinler Üzerine Deneme"siyle birlikte cinlerle ilgili her şey için erken ve kesin bir kaynak olarak kabul edilir. [221] Geçtiğimiz yüzyılda çeşitli Arapça yayıncılar tarafından birkaç kez yeniden basılan Cinler Kitabı, hatta *İslam'ın Kısa Bir Ansiklopedisi'nde mükemmel bir kaynak olarak anılmaktadır* . [222] Ne yazık ki, Cinler Kitabı'nın İngilizce bir kopyasını bulamadım, bu yüzden yıllar içinde çok sabırlı bir anadili konuşan kişinin yardımıyla kendim çevirmek zorunda kaldım (şaşırtıcı bir şekilde, herkes cinleri ilginç bulmuyor!).

El yazmasının uzunluğu nedeniyle, başka yerlerde ele alınmayan konuların yalnızca önemli noktalarını ekledim ve alıntılarına ve hikayelerine atfedilen sahih rivayet zincirlerini veya kaynaklarını (kitabın dörtte birini kaplıyorlar) atladım. 1939 baskısında, el yazmasının orijinal bir kopyasının Mısır'daki Dar al-Kutub (El-Azhar) kütüphanesinde "Sufizm ve Dini Ahlak" başlığı altında, 2495 numaralı kitapta bulunabileceği belirtiliyor. Ne yazık ki, sormaya gittiğimde kütüphane tadilattaydı ve kitap taşınmıştı.

Yazar Bedir ed-Din es-Şibli, babası Kayim el-Şibliye gibi 1312 yılında (Hicri 712) Şam'da doğdu. Kahire'de hukuk eğitimi aldıktan sonra, selefinin hırsızlar tarafından öldürülmesinin ardından 1354 yılında (Hicri 755) Trablus'ta hakim olarak görevlendirildi. 1368 yılında (Hicri 769) elli beş yaşında orada vefat etti. Üç kitap yazdı: [Soru] *Sormanın Faydaları* , *Cinlerin Hükümünde Mercanların Çokluğu* ve çocuklar için bir kullanım kılavuzu olan *Banyo Gelenekleri* . Cinlerle ilgili derlemesini (Kur'an ayetleri, hadis rivayetleri, hikayeler, anekdotlar ve adetlerden oluşan çok sayıda eser) Kara Veba'dan on yıl önce veya sonra derlediği anlaşılıyor. Bu eserler, Muhammed'in yedinci yüzyıl Arabistan'ındaki dünyasına dair büyüleyici bir pencere sunuyor; ancak gerçekliklerine gelince... çoğu bölüm, bilgece bir şekilde "ve [yalnızca] Yüce Allah bilir" ifadesiyle sona eriyor.

“Yaratılış” [224]—Kuran'a göre, başlangıçta Allah, Adem'i yaratmadan önce yedi göğü, yedi yeri, melekleri ve cinleri yarattı. Cinleri ateşten, melekleri nurdan ve daha sonra insanları topraktan yarattı. Duyarlı varlıklarını dört kategoriye ayırdı: melekler, şeytanlar, cinler ve insanlar; ve onları on parçaya böldü, bunlardan dokuzu melekti. Geri kalanını tekrar on parçaya böldü ve yüzde 90'ını şeytan yaptı. Geri kalan cinler ve insanlar son bir kez daha dokuz parça cin ve bir parça insan olarak bölündü. Böylece son oranlar insan 1/1000, cin 9/1000, şeytan 90/1000 ve melek 900/1000 oldu.

Tanrı ilk cini “bir alevin ucundan” yarattı ve ona Sumya adını verdi. Ona bir dilek hakkı verdi, ancak Sumya üç dilek istedi: “görmek ama görülmemek”, “toprağa karışmak” ve yaşlandıktan sonra “ölmeden önce gençleşmek”. Tanrı üçünü de verdi. Böylece cinler yeryüzünde yaşarken melekler çok katmanlı göklerde ikamet ettiler [katman ne kadar yüksekse melek o kadar dindardır]. Bu süre zarfında cinlerin kırk [veya bazılarına göre yetmiş iki] kuşak kralı oldu ve her birine Süleyman [veya Solomon] unvanı verildi. Son Süleyman'ın adı da Jaan'dı ve cinlerin bu adı ondan aldığı düşünülüyor. Yüzyıllarca yeryüzünde barış içinde yaşadılar, ancak sonunda Tanrı'ya karşı geldiler ve birbirlerini katletmeye başladılar. Tanrı onları doğru yola döndürmek için peygamberler gönderdi, ancak onlar dikkate alınmadılar, [225] veya daha kötüsü, katledildiler. Sonunda, isyankar bir grup son peygamberi Yusuf'u öldürdükten sonra, Tanrı, kötülük yapanları yok etmek için Azazeel adında bir cinin komutasında 4000 asker, melek ve cin gönderdi. Kutsal ordu isyancıların çoğunu öldürdü ve geri kalanını okyanusların altına, ıssız tropikal adalara ve Dünya'yı çevreleyen efsanevi Kaf Dağları zincirine sürdü.

İsyancıları yendikten sonra, kutsal savaşçılar yeryüzündeki hayatı hoş buldular ve kalmaya karar verdiler. Tanrı, Azazeel'i alt gökyüzünün hükümdarı ve yeryüzünün Sultanı yaparak ödüllendirdi ve ona cennette meleklerle birlikte ibadet etme izni verdi. Ancak Tanrı'nın yeryüzü için başka planları vardı; Azazeel'in yerine farklı bir halife getirmek . Azazeel bunu öğrenince melekleri uyardı ve melekler Tanrı'ya, yeni yaratımının az önce yok ettikleri cinler kadar yozlaşmış olup olmayacağını sordular. Tanrı sadece, meleklerin bilmediği yeni yaratımı Adem hakkında bildiğini söyledi. Kararlarını sorgulayarak Yüce Tanrı'ya itaatsizlik ettiklerinden

korkan melekler, tahtının etrafında toplanıp af dilediler. Tanrı tekrarladı: "Ben sizin bilmediğinizi biliyorum. Adem yeryüzünde halife olarak görev alacak ve onun soyundan gelenler orada yaşayacak. Siz melekler ise göklerde yaşayacaksınız."

halifeyi bitirdiğinde , meleklere yeni yaratılışına secde etmelerini emretti. Cennetin bütün sakinleri secde etti, ancak Azazeel'in gururu ve kıskançlığı buna engel oldu. Öfkelenen Tanrı, bir zamanlar gözdesi olan Azazeel'i cennetten kovdu, ayrıcalıklı konumunu elinden aldı ve adını İblis olarak değiştirdi. Reddedilen ve umutsuzluğa düşen cin lideri, "Beni saptıran şeyle, Adem'in bütün soyunu da saptıracağım!" diye cevap verdi. Başka bir deyişle, gurur, kibir, saygısızlık ve kıskançlıkla. [226]

"Cin Çeşitleri" —Hadislerden bilindiği üzere, Allah üç çeşit cin yaratmıştır: Birincisi yılan, akrep ve solucan gibi toprağa gömülü yaratıklar şeklinde görünenlerdir; ikincisi siyah hayvanlar (özellikle köpekler) şeklinde görünenlerdir; üçüncüsü ise rüzgar gibi görünmez ve uçanlardır. Bununla birlikte, diğer uzmanlar altı çeşit cin olduğunu söyler: özünde saf olan *cinler ;* insanlar arasında yaşayan *ümerler ;* çocukların gördüğü ruhlar olan *erveler ; kurnaz* kâfirler olan şeytanlar; güçlü ve kudretli şeytanlar olan *meradalar* ; ve cinlerin en güçlüleri olan *afaretler* . Ancak hepsi Kıyamet Günü'nde ödül veya cezaya tabi tutulacaktır. Benzer şekilde, Allah üç çeşit insan da yaratmıştır: duyguları olan ancak aklı olmayan hayvanlara benzeyenler; kalplerinde kötülük olan insanlara benzeyenler; ve Allah'ın gölgesi altında olan ve salih olanlar. Yüce Allah, cinlerin ve insanların bir araya gelmesini istememiştir; ancak [227] bu nedenle, Sumya'nın isteği doğrultusunda, insanlara cinleri doğal hallerinde algılayamayacakları duyular bahşetmiştir. [228]

Cinlerin ve meleklerin farklı şekillerde tezahür etmesi birçok kutsal kitapta ortak bir temadır. Örneğin, Eski Ahit, İbrahim'i ziyaret eden melekleri yolcular, Sodom ve Gomorra'da Lut'a gelenleri ise ayartıcı genç erkekler olarak tanımlar. Kur'an'da Cebrail, Muhammed'e sırasıyla parlayan bir yolcu, altı yüz kanatlı bir varlık ve ufuktan ufka gökyüzünü dolduran bir varlık olarak görünür. Cinler de sıklıkla yılan, akrep, köpek, garip yolcular, güzel kadınlar, kuşlar, develer, inekler, koyunlar, atlar, katırlar veya eşekler şeklini alırlar. Muhammed'in sadık yaveri ve birçok cin hadisinin kaynağı olan Abdullah ibn Mesud, ateş ruhlarının tezahür ettiği birçok olayda Peygamber'in

yanındaydı. Ona göre, bunlar sırasıyla koyu duman, akbaba, yılan veya beyaz giysili uzun boylu adamlar olarak göründüler.

> “İkamet Yerleri ” — Seyahat ederken, Muhammed'in zaman zaman görünmeyen arkadaşlarıyla anlamsız şeyler konuştuğu duyulmuştur [glossolalia?]. Bir olaydan sonra sorgulandığında, cinlerin bir anlaşmazlığı çözmek için geldiğini söylemiştir. “Müslüman cinler, kâfirlerle nerede yaşayacakları konusunda tartışıyorlardı. Ben de Müslümanların köylerde ve dağlarda, kâfirlerin ise dağlar ve deniz arasındaki vadilerde yaşamaları gerektiğini söyledim. ” Cinler neredeyse yeryüzünün her yerinde yaşasalar da, kesinlikle tercihleri vardır. Örneğin, bir cin türü insan evlerinde, tavanlara yakın yerlerde uçarak kutsanmamış yiyeceklerle beslenir. Bu nedenle Müslümanlar bir eve girmeden veya yemek yemeden önce Allah'ın adını anarlar. Aksi takdirde, cinler istedikleri kadar yiyebilirler. Cinler ayrıca çöllerde, genel olarak vahşi doğada, nehirlerde, harabelerde, çöplüklerde, karanlık odalarda, kuyularda, hamamlarda, ahırlarda, fırınlarda ve hatta tuvaletlerde bile yaşarlar. Bu yüzden insanlar izin isterler [“ *Dastour!”]] veya* banyoya girmeden, kuyuya kova indirmeden veya ateş yakmadan önce Tanrı'nın doksan dokuz isminden birini [genellikle “ *Bismal Allah al-rahman al-raheem!”] mırıldanırlar. Cinler ayrıca pazarları ve kavşakları da severler.* [230]

Cinlerin yiyecek ve içecek konusunda farklı ihtiyaçları vardır. Aslında, neyle ve nasıl beslendikleri konusunda büyük bir görüş ayrılığı mevcuttur:

> “Beslenme ” —Kıyamet Gününe kadar ebedi olan ve belki de cinsiyetsiz olan, rüzgar gibi saf cinlerin yemediği, içmediği veya çocuk sahibi olmadığı düşünülür. Cinsiyetli olanlar ise bu faaliyetlerde bulunurlar. Bunları nasıl yaptıkları da tartışma konusudur. Bazıları, cinlerin yutmak ve çiğnemek yerine besinin özünü soluduklarına—yani “kokladıklarına”—veya içinden geçip fiziksel temas yoluyla besinleri emdiklerine inanır. Diğerleri ise çiğneme ve yutmanın hadislerde desteklendiğini iddia eder ve örnek olarak *salla* , ghoullar, *qurub* vb. varlıkları gösterir.
>
> *ne yediğine* gelince , birçok hadis şu olaya atıfta bulunur: Bir gece cinler Muhammed'e gelip yiyecek istediler. Peygamber şöyle cevap verdi: "Üzerinde Allah'ın adı yazılı olan ve elinize düşen

> bütün kemikler etten daha iyidir. Ve bütün [yeşil] [231] gübreler de hayvanlarınızın yemidir ." Bu yüzden Peygamber, takipçilerine dışkıladıktan sonra kemik veya gübreyle silinmelerini yasakladı; çünkü bu "cin kardeşlerinizin yemeğidir. Nasebeen cinleri bana gelip yiyecek istediklerinde, Yüce Allah'tan onlara her zaman bu şeylerden yiyecek bulmalarını diledim." [232]

Aslında, düşünürseniz, kemikler ve dışkı besleyici olabilir. Kemikler, kanın özü olan iliği (belki de ateşle ısıtılmış) içerir ve dışkı, sindirim asitleriyle yumuşatılmış bitki maddesidir. Benzer bir konuda, İblis'in sol eliyle yiyip içtiği söylenir, bu nedenle insanların sol eliyle yememesi gerekir. Bu yüzden sol el, kirli işler için ayrılmıştır; bu da Müslüman toplumlarda solak insanlar için hayatı oldukça zorlaştırır. Bizler "cinlerin çocukları" olarak kabul ediliyoruz - bu arada, Barack Obama, Bill Clinton, George Bush Sr., Ronald Reagan ve Gerald Ford gibi yakın tarihli solak ABD başkanlarını da içeren bir insan sınıfı:

> “Üreme ” — Kur'an'da cinlerin çoğunun ürediğini ima eden birçok pasaj vardır. Kıyamet Günü'ne kadar kurtuluşa erenler arasında bulunan İblis'in bile çocukları vardır. Kur'an, Allah'ın yarattıklarının çiftler halinde üremek üzere tasarlandığını açıkça belirtir: “Allah size kendi soyunuzdan eşler, onlardan da oğullar ve torunlar yarattı” (16:72). Kur'an ayrıca hem cinlerin hem de “Âdem soyunun” cinsel ilişkiye girdiğini belirtir: “… ne erkekler ne de cinler tarafından bakireliği bozulmamış olanlar” (55:74).

Cinlerin insan kadınlarını bekaretlerinden mahrum etmesi, yaygın olmasa da, Muhammed'in yaşamı boyunca en azından duyulmuş bir olaydı. Aslında, türler arası cinsel ilişki hadislerde ve *sünnette* (Müslümanların doğru davranışlarını düzenleyen dini gelenekler) uzun uzun ele alınmıştır. Türler arası zinanın caiz olup olmadığına gelince… bazıları, amaç üremek ise caiz olduğunu söyler. Diğerleri ise Kur'an'da "kendi türünüzden eşler"den bahsedildiği için caiz olmadığını iddia eder. Ancak, bir kadının zarar görmemesi için cinlerle cinsel ilişkiye girmesi caizdi. Nitekim, cinlerin güzel kadınları kaçırıp onları rızaları dışında eş veya cariye olarak esir tutmalarıyla ilgili birçok hikaye vardır (bu bölümün ödev kısmına bakınız). Şeytanlar ayrıca, erkekler penetrasyondan önce Tanrı'nın adını anmadıkları zaman insan cinsel ilişkisine de katılırlar. Tıpkı yiyecekte olduğu gibi, bu ihmal, katılmaya davet anlamına gelir; bu daveti de erkeğin üretrasına

sarılarak yaparlar. Diğerleri ise, eğer bir koca karısı adetliyken cinsel ilişkiye girerse, kana çekilen şeytanların ondan önce davranıp karısını önce hamile bırakacağını iddia eder. [233]

> İblis'in birçok çocuğu olduğu söylenir, ancak en önemlileri ikinci karısı Lilith'ten olan bir kızı ve beş oğludur. Kızının adı kaynağa göre Madihah veya Tamadoukh'tur. Bununla birlikte, tüm kaynaklar, büyücülük kullanmak isteyen insanların onun su üzerindeki kalesini ziyaret ettikleri konusunda hemfikirdir; çünkü eğer onun taleplerini (genellikle yeni doğmuş bir çocuk) yerine getirirlerse, isteklerini yerine getirecektir. Ayrıca konuşan (ve konuşmayan) hayvanları hizmetkâr olarak çalıştırdığı da söylenir. [234] İblis'in oğullarına gelince, ilki Bela Çıkaran Thabir'dir. Cepleri açarak (yankesicilik yaparak), insanları tokatlayarak ve *cahiliyeyi* (insanların putlara taptığı İslam öncesi dönem) çağırarak kargaşa çıkarır. İkinci oğlu, tek gözlü Fahişelerin Efendisi Al-Awar'dır. Üçüncüsü, Yalancı Mas'out, Aldatmanın Efendisidir. Dördüncüsü ise bir başka Bela Çıkaran Efendisi olan Şişman Dasim'dir. Aileler arası tartışmaları körükleyerek akrabaları birbirine düşürüyor. Ve son olarak, Çarşı Ustası Zalanbour, çarşıda müşteriler ve tüccarlar arasında anlaşmazlık çıkarıyor. [235]

Cinlerin hukuki statüsü, İslam'ın başlangıcından itibaren kodlanmış ve kayıt altına alınmıştır; buna evlilik ve mülkiyet gibi insanlarla olan ilişkiler de dahildir. Cinler Kitabı buna örnek olarak şu anekdotu aktarır:

> “Cin Adaleti” — Bir zamanlar bir yargıcın önüne, insanların ve cinlerin bir kasaba kuyusundan ne zaman su içebilecekleri meselesi getirildi. Yargıç, cinlerin kendilerinin huzuruna çıkıp çıkmadığını sordu. Kasaba halkı, cinlerin huzuruna çıkmadıklarını, ancak sözlerini duyduklarını söyleyince, yargıç insanların gün doğumundan gün batımına kadar, cinlerin ise gün batımından şafağa kadar kuyudan su içmeleri gerektiğine hükmetti. Bu hükme karşı çıkan herkesin taşlanarak öldürüleceğine karar verdi. [236]

Sahih Müslim hadislerinde Aişe'nin de cinlerin haklarını savunduğu kaydedilmiştir . O, haklı bir sebep olmadıkça cinleri öldürmenin yasak olduğunu ısrarla belirtmiştir. Örneğin, evlerde bulunan yılanlardan öldürülmeden önce üç kez evden ayrılmaları istenmelidir. [237] Gerçekten de, insanlar cinleri -bazen farkında olmadan- öldürebildikleri için, ateş ruhları

Adem'in soyundan son derece çekinirler. Cinler Kitabı bu konuda çeşitli hikayeler anlatmaktadır:

> Bir gece dua ederken ellerimin arasında duran bir çocuk gördüm. Onu yakalamaya çalıştım ama sıçrayıp uzaklaştı ve duvarın arkasına düştüğünü duydum. Geri gelmedi. Bundan sonra bana cinlerin de bizim onlardan korktuğumuz kadar insanlardan korktuğu söylendi. Cinler görünürse korkmayın, aksi takdirde sizi "ele geçireceklerdir". Güçlü olun ve sizi rahat bırakacaklardır. [238]
>
> Öte yandan, insanların da cinlerden aynı derecede çekinmeleri için her türlü sebep vardır; bu yüzden onlara karşı savunma stratejileri yaygındır.

> “ Kaybolan Tarihler: Bakara Suresi Epilog [239] " Kullanıma Girmesi "— Sonraki hikaye, Peygamberimiz zamanında, takipçilerinden birinin anlattığına göre şöyledir: "Fakirlere sadaka olarak verilen hurmaları kilitli bir depoda saklıyorduk, ama her geçen gün daha az hurma buluyordum. Peygamberimize haber verdim ve o da bunun şeytanın işi olduğunu söyledi. Bunun üzerine odaya girdim, kapıyı kilitledim ve karanlığın içinde oturdum. O gece geç saatlerde, bir gölge kapıyı kapladı ve bir şekil aldı, sonra bir başkası ve bir başkası daha, sonunda anahtar deliğinden içeri girdi. Kendimi bir battaniyeyle örttüm ve gölgenin hurmalardan yediğini izledim. Üzerine atladım, kollarım arasına aldım ve 'Ey Allah'ın düşmanı!' diye bağırdım. Gölge şöyle cevap verdi: 'Bırak beni, çünkü yaşlıyım ve çocuklarım var. Ben Nasebeen'in fakir bir ciniyim. Bu, lideriniz bizi kovmadan önce köyümüzdü. Eğer beni bırakırsanız geri dönmeyeceğim.'" Ben de onu serbest bıraktım. Cebrail meleği Peygamberimize olanları bildirdi ve Peygamberimiz de tavsiye için dua etti. Birkaç gün sonra, olaydan beri cinin durumundan haber alıp almadığımı sordu. Evet, geri döndüğünü söyledim. Bunun üzerine odaya geri döndüm ve kapıyı tekrar kilitledim. Ve daha önce olduğu gibi, anahtar deliğinden içeri girdi ve hurma yemeye başladı. Daha önce olduğu gibi onu yakaladım ve "Ey Allah'ın düşmanı, geri dönmeyeceğini söylemiştin!" dedim. O da şöyle cevap verdi: "Bundan önce geri dönmedim ve bunun delili, sizden birinin *Bakara Suresi'nin son sözünü okumamış olmasıdır* . Eğer okumazsanız, istediğimiz zaman içeri girebiliriz. İşte bu akşam buradayım."

Bu hikâyenin birçok versiyonu var. Bazen cin yeni sütten kesilmiş bir çocuktu: Başka birinin düzenli olarak kontrol ettiği, hurma dolu bir teknesi vardı ama bazılarının eksik olduğunu fark etti. Bu yüzden bir gece onları korumak için orada kaldı ve yeni sütten kesilmiş bir çocuk buldu. Birbirlerini selamladıktan sonra adam, "Sen nesin?" diye sordu. Çocuk, "Bir cinim," diye cevap verdi. Adam, "Elini ver," diye rica etti. Çocuk elini verdi. El, tüylü bir köpek pençesine benziyordu ve adam şaşkınlıkla, "Cinler böyle mi yaratılıyor?" diye haykırdı. Genç yaratık, "Evet, benden çok daha tüylü cinler tanıyorum," diye cevap verdi. Sonra adam, "Bunu yapmanıza ne sebep oldu?" diye sordu. Çocuk, "Sadaka konusunda cömert olduğunuzu duydum, bu yüzden yemeğinizden paylaşmak istedik," diye cevap verdi. Adam, "Peki, ama bizi hepinizden ne koruyacak?" dedi. " *Bakara* Suresi'nden şu ayet : ' *Allah la ilahu illa huwa al-Hay al-Kiyoum'* [O'ndan başka ilah yoktur, ebedi hayat sahibi olan Allah'tır]. Kim bunu korunmak için tekrarlarsa, bizi yok eder. Ve kim bunu akşam vakti söylerse, şafağa kadar bizden korunur." Adam uyandığında Peygamber'in yanına gitti ve cinin söylediklerini anlattı. "Ne kurnazca bir gerçek!" diye cevap verdi Muhammed. [240]

Bu hikayenin bahsettiği ayet, "Taht Ayeti" anlamına gelen Ayetü'l *-Kürsi olarak adlandırılır* . On satırı Kur'an'ın en kutsal ayetleri arasında sayılır ve genellikle kötülüğe karşı tılsım olarak okunur; ancak genel olarak dua, cinlere karşı etkili bir engel olarak kabul edilir.

Muhammed'in takipçilerinden biri Peygamber'e, "Namazlarımın kabul olması için en uygun zaman ne zamandır?" diye sordu. Peygamber şöyle cevap verdi: "Gece yarısından şafağa kadar olan zaman en uygun zamandır, fakat güneş ufuktan bir mızrak kadar yükselene kadar durun. İşte o zaman güneş 'şeytanın boynuzları arasında' oturur ve müşrikler namaz kılarlar. Ondan sonra, mızrağınız tekrar gölgesine eşit olana kadar dilediğiniz gibi namaz kılabilirsiniz. Sonra durun, çünkü o zaman cinlerin saatidir, cehennem kapılarını açar ve cinler çıkar. Güneş battıktan sonra şafağa kadar dilediğiniz gibi namaz kılın." [241] Muhammed ayrıca müminlere bu zamanda çocuklarını içeri almalarını da emretti: "Gece kanatlarını açtığında çocuklarınızı saklayın, çünkü o zaman cinler ortaya çıkar. Onları içeride koruyun, kapıları kilitleyin,

kaplarınızı örtün ve her ikisinin üzerine Allah'ın adını anın. Ayrıca, uyumadan önce lambalarınızı söndürün ki, cinler veya fareler onları devirip evlerinizi yakmasınlar." [242]

Cinlerin hepsinin kötü olduğuna dair yaygın inanışa rağmen, bunun aksini gösteren sayısız hikaye aktarılmıştır. Birçok cin, özellikle hatifler, dinlemeye istekli insanlarla paylaştıkları özverili felsefeler geliştirmişlerdir. As-Shibli'nin kitabında yer alan bir hikayeye göre, bir hatif, oğlunu yeni kaybetmiş kederli bir adamı teselli etmeye bile gelmiştir.

Oğlu ölmüş ve kederli baba uyuyamıyordu. Bir gece, evde yalnız başına oğlunun yasını tutarken, bir köşeden bir hatifin seslendiğini duydu. " *Selamaleyküm, ya halife* ." Adam, " *Ve aleyküm selam ," diye cevap verdi, dehşete kapılmıştı. Şaşırtıcı bir şekilde, ses, Al-i İmran* Suresi'nin sonundan ayetler okumaya başladı ve " *Ve ma ve Allah khier lil abraar " [Allah müminler için hayırlı şeyler hazırlamıştır]* ile bitirdi . Sonra şöyle dedi: "Ya halife, oğlunun bu kadar özel yanı nedir? Muhammed'in henüz bebek olan oğlu İbrahim'den daha mı üstün? " [243] Adamın gözleri yaşlarla doldu ve hatif devam etti: "Allah'ı kızdıracak sözler söyleme. Oğlundan ölümü uzaklaştırmaya çalışıyorsun, oysa ölüm Allah'ın tüm yaratıkları için yazılmıştır. Ölüm olmasaydı, hepiniz yeryüzüne sığamazdınız. Keder, duygu ve sevgi olmadan hayat yaşanmaya değmez." Adam sesin kime ait olduğunu sordu ve ses, "Cinlerden bir komşu" diye yanıtladı. [244]

Cinler, Kur'an'da geçmeselerdi bugün Müslümanlar arasında yaygın olarak bilinmezdi. Görünüşe göre Muhammed'in onlarla sayısız karşılaşması olmuştur (özellikle Abdullah ibn Mesud'un rivayet ettiği hadislerde kaydedildiği gibi), Cinler Kitabı bu konuya on altı sayfa ayırmıştır (sayfa 74-83). Daha önce de belirtildiği gibi, Muhammed'in onlarla ilk karşılaşması hayatını değiştirdi. Ona, bildiği tek evden ayrılıp başka seçenekleri, yani çok önemli olan Hicreti, Medine'ye taşınmasını izleme cesaretini verdi. As-Şibli, bu ilk "ateş vaftizi " hakkında birçok ayrıntı derlemiştir:

"Cin Vadisi" — Peygamberin Taif'teki korkunç deneyiminden sonra, [245] Mekke'ye dönüş yolunda, Kher Thaqeef denilen bir yerin hemen ötesinde bir hurma ağacının altında durdu. Gece yarısı dua ederken, yedi [bazıları dokuz der] Nasebeen cini [Allah'a ve peygamberlerine inananlar] yanından geçti ve dinlemek için durdu.

[246] Bu olay, Hicret'ten üç yıl önce ve Muhammed'in ilk vahiyinden on bir yıl sonra, "Hüzün Yılı" sırasında gerçekleşti. Cinlerin Musa'dan bahsetmeleri nedeniyle Yahudi oldukları söylenir. Muhammed, görünüşe göre Şevval ayının son üç gününde Mekke'ye en yakın şehir ve tanrıça Al-Lat'ın evi olan Taif'e gitti ve yirmi beş gün boyunca şehirden uzakta kaldı, ta ki sonunda yeni bir koruyucunun himayesi altında geri dönene kadar.

Görünmez Müslümanların sayısı ve kökeni konusunda kaynaklar farklılık göstermektedir. İbn Mesud ve diğerleri dokuz kişi olduğunu söylemiş ve isimlerini listelemiştir (kaynaklar isimler konusunda da farklı görüşlere sahiptir). As-Şibli ise on iki kişiyi listelemiştir: Hasa - okyanus dalgalarına benzeyen; Masa - akşam veya sözünü tutmayan; Şasir - sırtlan; Masir - engel; İbn el-İzb - cücenin oğlu; Aneen - inleyen; El-Akhsam - düşman veya rakip; Menshi - yüksek; Mashi - arkadaş; El-Ahqab - kemer; Zoba - kasırga veya toz hortumu ve Ömer bin Cabir - Cabir'in oğlu Ömer.

"Hacun Mezarlığı'ndaki Cin Gecesi" — Taif'ten dönüşünden üç ay sonra, cinler Muhammed'i tekrar ziyaret etti. Bir gece, arkadaşları olmadan yürüyüşe çıktı. Arkadaşları yokluğunu fark edince onu çılgınca aradılar ama bulamadılar. Şafak vakti bir tepenin arkasından geri döndü ve arkadaşları nerede olduğunu sordular. O da, "Cinlerden bir hatif beni onlara Kur'an okumaya götürdü" diye cevap verdi. Bunu kanıtlamak için arkadaşlarını Hacun Mezarlığı'na götürerek ayak izlerini ve ateşlerinin izlerini gösterdi. Meraklı adamlar, onlarla da konuşup konuşmadığını sordular. Konuştuğunu söyledi. Cinler ondan yiyecek istemişti, o da şöyle cevap verdi: "Üzerinde Allah'ın adı yazılı olan ve elinize düşen bütün kemikler etten daha iyidir. Ve bütün gübreler de hayvanlarınızın yemidir." Sonra da ekledi: "Bunlarla kendinizi silmeyin, çünkü bunlar kardeşlerinizin [cinlerin] yemeğidir." [247]

"Cinler Camii" —Mescid Cin, diğer adıyla Mescid Haras, Mekke'de, Peygamberimizin cinler için Kur'an okurken kendisine eşlik eden Abdullah ibn Mesud için bir daire çizdiği yerde inşa edilmiş bir camidir. Abdullah ibn Mesud şöyle anlatır: Mekke'deyken, Peygamberimiz bir keresinde Sahabelere, "Cinleri görmek isteyen benimle gelsin" dedi. Benden başka kimse gelmedi. Mekke'nin Mualla semtine (Hacün) vardığımızda, Peygamberimiz ayağıyla

yere bir daire çizdi. Sonra bana dairenin içine oturmamı söyledi. Biraz daha ilerledikten sonra Kur'an okumaya başladı. Cinler gruplar halinde toplanmaya başladılar. O kadar çok geldiler ki, Peygamberimizi ne görebildim ne de duyabildim. Peygamberimiz, *sabaha kadar bir grup cinle konuşmaya devam etti* . [248]

"Mekke Tepeleri" — Bir başka akşam Peygamber, en güvendiği iki sahabesini cinlerle buluşmaya kendisine eşlik etmeleri için çağırdı. Sadece biri geldi, Abdullah ibn Mesud. İkisi Mekke çevresindeki tepelere doğru yürüdüler ve kara bulutların toplandığını gördüler. Peygamber durdu ve ayağıyla kendisiyle İbn Mesud arasına bir çizgi çizdi ve arkadaşına bu çizginin arkasında kalmasını emretti. İbn Mesud oturup beklerken Muhammed kara buluta doğru yürüdü. Peygamber Kur'an okurken, İbn Mesud bulutun onu sardığını, sesini boğduğunu ve onu tamamen görünmez kıldığını gördü. Bir süre sonra sis kalktı ve duman bulutları gibi geceye dağıldı. Ancak şafak sökene kadar birkaç duman bulutu kaldı. Muhammed İbn Mesud'a döndüğünde, "Hâlâ uyanık mısın?" diye sordu. İbn Mesud, "Evet," diye cevapladı, "burada kalmamı istedin." Peygamber namazdan önce yıkanmak için su istedi ve İbn Mesud bu amaçla getirdiği testiyi getirdi. Fakat paketi açtığında içinde suyla karıştırılmış taze hurma *(nabidh)* buldu . Peygamber, "Sorun değil, temiz suyla karıştırılmış iyi bir meyvedir" dedi ve namaz için ağzını çalkaladı. Namaz kılmak için ayağa kalktığında iki cin belirdi ve ona katılmak isteyip istemediklerini sordular. "Evet, arkamda saf tutun." Böylece insanlar ve cinler Mekke'ye bakan bir yerde birlikte namaz kıldılar. Daha sonra İbn Mesud, Peygamber'e bunların kim olduğunu sordu ve Peygamber, "Onlar hidayet arayan Nasebeen cinleriydi. Ayrıca yiyecek de istediler" diye cevap verdi. İbn Mesud, "Onlara ne verdin?" diye sordu. Cevap, " Gübre " oldu. [249]

Cinler Kitabı, Abdullah ibn Mesud'un yanı sıra başkalarının da şahit olduğu, Muhammed ile cinler arasında gerçekleşen üç karşılaşmadan daha bahseder: Farkid Vahası'nda, Medine dışında İbn Zubeyr ile ve Bilal bin Harith ile yolculuk sırasında. Ne yazık ki, As-Şibli daha fazla ayrıntı vermez.

As-Shibli'nin cinler dünyasından ayrılmadan önce, son bir konuya daha değinmek istiyorum: Süleyman'ın cinlerle ilişkisi. Ancak Edward Lane'in yorumuyla başlayalım. Lane, İncil geleneğine göre, Davud'un oğlu Kral Süleyman'ın cinler üzerinde sahip olduğu kadar güce sahip kimsenin

olmadığını, bu gücü "Tanrı'nın (YHWH) 'en büyük ismi' ile kazınmış" pirinç ve demir bir mühür yüzüğü aracılığıyla yönettiğini gözlemlemiştir. Pirinçle iyi cinlere, demirle ise kötü cinlere veya şeytanlara yazılı emirlerini damgalamıştır. Tanrı'nın bir armağanı olan bu yüzük, Süleyman'a iyi ve kötü cinler üzerinde sınırsız güç vermiştir; "kuşlar, rüzgarlar ve vahşi hayvanlar üzerinde de. Veziri Asaf ibn Barkhiya da 'en büyük isim'i biliyordu ve bu isim söylendiğinde büyük mucizeler gerçekleştiriyor, hatta ölüleri bile diriltebiliyordu." Rivayete göre bu yüzük aracılığıyla "Süleyman, cinleri Kudüs Tapınağı'nın ve çeşitli diğer yapıların inşasına yardım etmeye zorladı, birçok kötü cini gerçek dine döndürdü ve kâfir kalanları hapishanelere hapsetti." [250]

> "Süleyman ve Cinler" —Cinler Kitabı'na göre, "Mucizeler Kitabı", ordusuyla birlikte seyahat eden Faslı bir prensin, bir ada sahilinin sığ sularında alışılmadık bir şeyle karşılaşmasının öyküsünü anlatır: Süleyman'ın mührüyle mühürlenmiş on yedi yeşil seramik kavanoz [amfora]. Prens, kavanozlardan dördünün kıyıya getirilmesini ve açılmasını emretti. İlki açıldığında, bir şeytan belirdi ve "Seni kim peygamber yaptı? Yeryüzündekileri bozmak için geri dönmeyeceğim!" diye sordu. Sonra etrafına bakındı ve şaşkınlıkla, "Yemin ederim Süleyman'ı veya malını görmüyorum!" dedi. Ancak başka bir kelime söyleyemeden kuma karıştı. Prens diğer üç kavanozun da açılmasını emretti, ancak askerler onları yakalayamadı, o kadar hızlı bir şekilde denize yuvarlandılar ve kayboldular. [251]

Kur'an'da da geçen bir başka Süleyman kıssası ise Saba Kraliçesi Bilkis ile ilgilidir. Mısır'da yaygın olarak bulunan büyük bir kuş olan ibibik, Süleyman'a uçarak şöyle dedi:

> "Saba'dan müjdelerle geldim.
> *Orada* her şeye, hatta muhteşem bir tahta sahip olan
> bir kadının hüküm sürdüğünü gördüm . Onu ve halkını Tanrı yerine
> güneşe dua ederken buldum." [252]

Süleyman, Saba'ya bir mektupla birlikte hüthüt kuşunu geri gönderdi; mektupta kraliçenin Kudüs'e gelip Tanrı'nın isteğine boyun eğmesi isteniyordu. Ancak kraliçe, bunun yerine çok değerli bir hediye (baharat ve altın) gönderdi. Süleyman, elçilerine, "Bana zenginlik gönderiyorsunuz, ama Tanrı bana sizden çok daha iyisini verdi!" diye haykırdı ve adamlarını savaş

tehdidiyle Saba'ya geri gönderdi. Onlar gittikten sonra cinleri çağırdı. "Onlar boyun eğerek geri dönmeden önce hanginiz bana tahtını getirecek?" Cinlerden biri, "Sen yerinden kalkmadan önce getireceğim. Gerçekten de bunun için güçlü ve güvenilirim." dedi. Bir diğeri, "Sen göz kırpmadan önce getireceğim." dedi. Taht önüne konulduğunda, Süleyman kraliçeyi sınamak için tahtı gizlemesini emretti. Kraliçe geldiğinde, "Bu senin tahtın mı?" diye sordu. Kraliçe evet dediğinde, "Önceden biliyorduk çünkü [Tanrı'ya] boyun eğdik." dedi. Daha sonra Bilqis, Süleyman'ın sarayına girdiğinde, cam zemini su sanarak elbisesini dizlerine kadar kaldırıp suyun içinde yürümeye çalıştı. Süleyman hatasını açıklayınca, Bilqis de onun gibi "Âlemlerin Rabbi"ne tapınmayı kabul etti. [253]

Cinler Kitabı'na göre , Bilqis'in babası, El-Hudhad olarak bilinen, Yemen'in en büyük krallarından biriydi ve büyük, iyi donanımlı bir ordusu vardı. "Hiçbir kral benim büyüklüğüme yaklaşamaz," diye sürekli tebaasına hatırlatırdı. Yemenli bir kadınla evlenmeyi reddetti ve bunun yerine bir cin olan Rihana bint as-Sakan ile evlendi; bu evlilikten Bilqis doğdu. Asıl adı Balqamah olan (bazı kaynaklara göre Loukma) çocuğun kökeni, ayaklarının şeytan toynaklarına benzemesinden hemen anlaşılıyordu. Kaderin cilvesiyle, kral erkek vâris bırakmadan öldü ve halk, yozlaşmış bir hükümdarı atamaya yönlendirildi. Kötülükler hüküm sürdü, ta ki Bilqis, halkı için kalbi kırık bir şekilde yeni hükümdara evlenme teklif edene kadar. Taht üzerindeki iddiasını sağlamlaştırmak isteyen hükümdar kabul etti. Düğün gecelerinde, Bilqis onu bayılana kadar şarapla sarhoş etti, sonra hızla kafasını kesti ve yatak odasının kapısına astı. Büyük bir neşe ve coşkuyla halk onu tahta oturttu ve kraliçe ilan etti.

Bilqis'in putperest tanrılarının zayıflığı ortaya çıktıktan ve Bilqis tek Tanrı'ya tapınmayı kabul ettikten sonra, Süleyman ona evlenme teklif etti. Cinlere güvercin getirmelerini ve onu gümüş parıltılarla kaplamalarını emretti [yirminci yüzyıl Mısır'ında hala uygulanan eski bir kabile geleneği], ancak parıltıları bacaklarına sürdüklerinde, bacakları katı gümüşe dönüştü. Düğünden sonra Bilqis Yemen'e geri gönderilmeyi istedi ve Süleyman kabul ederek cinlere daha önce hiç görülmemiş türden kaleler inşa etmelerini emretti : Ghamadan, Naynawa ve diğerleri. Süleyman'ın onu her ay

> uçan bir halıyla ziyaret ettiği söylenir. Ancak öldüğünde, onun için inşa ettiği harikalar kumların içinde kayboldu. [254]

Kur'an, cinlerin geleceği tahmin edemeyeceğini kanıtlamak için Süleyman'ın ölümünden de bahseder. Görünüşe göre, Yahudi kralı asasına yaslanmış halde öldü, ancak dik durduğu için cinler onun hala kendilerini denetlediğini sandılar ve çalışmaya devam ettiler. Ancak bir yaratık asasını kemirip bedenini devirdiğinde gerçeği anladılar. Eğer cinler geleceği görebilselerdi, köle olarak çalışmaya devam etmezlerdi.

> Biz Süleyman'ın ölümünü takdir ettiğimizde, onun öldüğünü onlara ancak asasını yiyen bir solucan gösterdi. O düştüğünde, cinler anlamışlardı ki, eğer gaybı bilselerdi, bu aşağılayıcı azapta kalmazlardı. [255]

Böylece cinlerin neler yapıp yapamayacağı sorusuna geliyoruz. Görünüşe göre geleceği söyleyemezler. Ancak bu beklenen bir durumdur, çünkü gelecekteki olaylardan habersiz olmak özgür iradenin ön koşuludur. Geleceği önceden belirlenmemiş olanlar, zamanın dördüncü boyutuna bağlı kalmayı beklemelidir. Bu yüzden durugörü yeteneğine sahip insanların ilahi bir frekansa ayarlı olduğu söylenir. Sadece zamana bağlı olmayanlar geleceği görebilir. Bu aynı zamanda olayları doğru bir şekilde tahmin etmenin, gerçek bir öteki dünya bağlantısının ve peygamberlik statüsünün kanıtı olarak kabul edilmesinin de nedenidir.

Modern Cinler

Şimdiye kadar, bilimsel bilgisi az veya hiç olmayan anlatıcıların uzak geçmişten kalma cin tanımlarını paylaştım. Peki ya günümüz cinleri? İslam, 11 Eylül 2001'de New York'taki Dünya Ticaret Merkezi kulelerinin yıkılmasından bu yana kesinlikle haberlerde yer alıyor. Şeytanlar, karanlık tarafta yürüyen ruhlar veya diğer sapkın görünmez varlıklar bu ve diğer güncel olaylardan sorumlu muydu? Yoksa İblis ve takipçileri, haklarından mahrum bırakılmışların kalplerine fısıldayarak, gurur, kibir ve kıskançlığı kullanarak yaptıklarını hoş ve doğru mu gösteriyorlar? Eğer öyleyse, bu kötülük tüm bir ırka mı atfedilmelidir? Elbette, cin musallatının Müslüman dünyasında hala meydana geldiği iddia ediliyor. Ama ruhlar gerçekten de ev sahiplerinin acı çekmesinden mi sorumlu? Yoksa, Muhammed'de olduğu gibi, sadece yas tutanları ve korunmasız olanları mı teselli ediyorlar?

İslam'ın kanunlaştırılmasından önce, cinler Afrika ve Orta Doğu'nun vahşi açık alanlarında özgürce dolaşan ateşli doğa ruhlarıydı; bu bölgelerde

insanlık seyrekti. Ne yazık ki, bu yerlerin çoğu artık kalabalık ve kirlenmiş durumda. Aşırı nüfus, sera gazları, endüstriyel kimyasallar ve yayın televizyonunun ve en son uygulamaları indiren akıllı telefonların ultra yüksek radyo dalgaları, yaşam alanlarını kirletti ve insanlardan ayrılmalarını imkansız hale getirdi. Sokak lambalarından yayılan sürekli bir foton sisi, gecenin karanlığını (bir zamanlar yalnızca ayın alanıydı) gasp etti ve küresel bir elektrik kablo ağı yıkıcı alanlar yayıyor. Cinler için Dünya'daki yaşam eskisi gibi değil... ve endişeliler. İnsanlar onların evini kirletiyor.

Orion Foxwood

Bu kitabı yazma ihtiyacıyla ilk karşılaştığımda, önde gelen bir peri kahini ve okült yazar olan Orion Foxwood ile cinler ve genel olarak Görünmezler hakkında konuştum. Orion'un ve arkadaşı Sethlan Foxwood'un içgörüleri, birbirinden farklı hislerimi, iç seslerimi ve sezgilerimi kelimelere dökmemde ve sonunda bunları kendi başıma yorumlamamda çok önemliydi. Bu nedenle ve daha birçok nedenden dolayı, ondan bu kitabın önsözünü yazmasını rica ettim. Aslında, özünde, kitabın vaftiz babasıydı; tohumları ekti ve Llewellyn aracılığıyla hayata geçirmek için doğru yeri bulmama yardımcı oldu. Şimdi, konuşmalarımızdan bazı içgörülerini paylaşayım. [256]

Orion'un önsözünde de belirttiği gibi, onu ve Sethlan'ı birkaç yıl önce cinlerle tanıştırmıştım. İlk başta Orion, Keltçe bir ifade olan "ilahi kıvılcım"ı hatırlamıştı. Cinlerin enerjisinin, akışkan alev olan peri halkının aksine, büyük ölçüde senkop ve karşı ritimler içerdiğini fark etti. Cinler dumansız ateş gibi etrafta dolaşıyorlardı; bir an akıp dalgalanırken, bir sonraki an beklenmedik bir şekilde titreyip cızırdıyorlardı. Bunun, yaratılıştan ve evrenin ilk dönemlerinden izler taşıyan, ürkütücü, kadim bir enerji olduğunu söyledi. Bu varlıkların, aşina olduğu meleklerden ve peri halkından ne kadar farklı olduğunu görünce şaşırdı.

Sethlan'ın izlenimleri daha çok görseldi ve yakut kırmızısı bir göz, ağaçlar ve kökler ile eşsiz (ama hoş olmayan) bir kokuyla dolu kırmızı bir sıvı havuzunu içeriyordu. Cinlerin diğer Görünmezlerle aynı katmanda yer aldığını hissetse de, yine de farklı bir durumda, perilerden farklı bir temel yapı ve dille, Orion'un "görünür, görünmez ve iç görünür veya... görülen, görülmeyen ve aradaki eşikler" olarak adlandırdığı bir yaşam sürekliliği boyunca var olduklarını hissetti. "Duyularımız onların varlığıyla farklı şekillerde, hatta farklı yerlerde ve farklı bedensel ifadeler aracılığıyla karşılaşır." Sethlan, cinlerin şiddet dolu görünmesine rağmen bunun sadece onların ateşli doğası olduğunu söyledi. Odaya ilk girdiklerinde, Sethlan çınlayan çanların (parmak zilleri gibi) sesiyle şaşırdı ve sıçradı. Süleyman'ın

tütsüsünden ve ele alınması gereken acil meselelerden etkilenenler, varlıklarını duyurmanın bu yolunu seçtiler; daha sonra Orion'un etrafında toplanarak isteklerini ilettiler... Bu buluşma sonunda bu kitabın ortaya çıkmasına yol açtı.

Orion'un konuşmalarımız boyunca sürekli vurguladığı konulardan biri, Görünmezleri "ince duyular" aracılığıyla nasıl algılayacağımızdı. Ona göre, insan ırkı çevreden aldığımız ince mesajları kullanma veya bunlara inanma konusunda son derece deneyimsiz hale gelmişti:

> Beş duyu, "canlılık" dediğimiz tek bir duyuya akar. Bu duyular veya duyu bölümleri, çoğu modern insanın nadiren geliştirdiği daha derin ve yüksek oktavlara sahiptir. Bu durum, bizi hayattan kopukluk ve/veya görünmez alemin korkusuyla rahatsız edici bir duyguyla baş başa bırakmıştır; çünkü bu alem "bilinmeyen" ve tehditkar görünmektedir. Bu duyular yeniden uyandırıldığında, eğitildiğinde ve hayatımıza entegre edildiğinde, bu korkuların ve terk edilme yaralarının çoğu, bir hayret duygusu, artan bir varoluş ve canlılık duygusuyla yer değiştirir. EVET, görünmeyende tehlikeler vardır. Ama görünende de tehlikeler vardır. Tek fark, görünmez güçlerin, bedenlenmiş güçlerin bir kabuk veya dış bariyer içinde saklanabildiği gibi, gelişmiş duyularımızdan saklanamamasıdır. [257]

Orion ayrıca, Görünmezlerle etkileşimi kolaylaştıran olumlu bir tutum olan "nefes alan bir kalbi geliştirme" ihtiyacı üzerine de düşündü. Bunu, ruhlar dünyasıyla karşılaşmanın eğlenceli olduğu ve varlığın da benzer bir zevk alacağı beklentisi olan neşeli bir hayret olarak tanımladı. "Neşeye izin vermek, oyun alanı zihniyetini besler." Orion uzun zamandır Görünmezlerin, insan duygularını ve davranışlarını (cinsellik gibi) paylaşabilmek için bizimle aynı dalga boyunda olmak istediklerini, aynı zamanda bize de mutlak özgürlüklerini deneyimleme fırsatı verdiklerini düşünüyordu. Ancak nihayetinde, bunun bir saygı meselesi olduğunu söyledi; tapınma değil, gezegenimizdeki sayısız yaşam formuna saygı. Orion ayrıca, başından beri hissettiğim şeyi de doğruladı: İnsanlık, Görünmezlerle işbirlikçi bir ilişkiye geri dönmeli ve doğanın bunu yapmasına gerek kalmadan önce yarattığımız çevresel dengesizlikleri düzeltmelidir.

Cinler bana, internete, dijital bulut depolamaya ve elektriğe olan artan bağımlılığımızın (gezegenimizi kirletmenin ve birbirimizi yok etmenin yanı sıra) felaketimiz olacağından endişe duyduklarını ilettiler. Güneş patlamaları, gama ışını patlamaları veya diğer felaketler, elektrik ve/veya

karmaşık makineler gerektirmeyen, manyetik dalgalanmalara karşı dayanıklı katı biçimlerde (kitaplar) saklanmadığı takdirde, bir anda birikmiş bilginin yok olmasına neden olabilir. Ayrıca bana, insanlığın gezegenimizin zaman çizelgesine kısa bir bakış açısının, ekosistemimizin ne kadar kırılgan olduğunu veya ne sıklıkla kesintiye uğradığını -sadece yeni yaşam formları ve başka bir döngüyle yeniden başlamak için- doğru bir şekilde yansıtmadığını ürpertici ayrıntılarla gösterdiler. Ve elbette, güneşimizin öldüğü ve evrenin enerjisinin tükendiği Kıyamet Günü var. Buna kıyasla, insanlığın toprak, din ve kaynaklar üzerindeki küçük çekişmeleri, Süleyman'ın toynaklarının altındaki bir karınca kadar önemsiz görünüyor. [258]

Görünmezlerin yaşam süreleri bizden çok daha uzundur. Bazıları binlerce yıl, bazıları ise milyonlarca yıl veya daha fazla yaşar. Onların bakış açısından olaylar çok farklı görünür. İnsanlar cinler için faydalıdır çünkü katı maddeyi manipüle edebiliriz. Gelecekte Dünya'ya bir asteroit yaklaşırsa, belki bir şeyler yapabiliriz. Plazmatik yapıları onlara çok daha az seçenek sunar.

Şimdiye kadar gezegenimiz şanslıydı. *The Economist'te yer alan bir makaleye göre* , "Dünya'nın [4,6 milyar yıllık] varlığının ilk yarısında , yok edilecek bir ozon tabakası olmadığı için (o zamanlar basit bakteriler UV ışınlarına adapte olmuş ve yer altında veya suda yaşıyorlardı) sadece doğrudan bir asteroit çarpması önemli olurdu." "Ancak fotosentez başladıktan sonra (yaklaşık 2,3 milyar yıl önce), oksijen ve dolayısıyla ozon (bu elementin üç atomlu formu) birikmeye başladı ve canlılar saklandıkları yerlerden çıkarak onun koruması altında yaşamaya alıştılar. O zamandan itibaren, yakındaki [10.000 ışık yılı içinde] bir GRB [Gama Işını Patlaması] kesinlikle kitlesel bir yok oluşa neden olurdu." Son 540 milyon yılda beş yok oluş olayı yaşandı. [259]

Görünüşe göre, galaksimizin bazı bölgeleri diğerlerinden daha dost canlısı. Güneş sistemimiz, yıldızların daha uzak olduğu kenarda yer alıyor. Merkezde, her milyar yılda bir gama ışını patlamasına (GRB) maruz kalma olasılığı %90. Dünya'daki karmaşık yaşam, galaksimizde mümkün olan en eski yaşam olabilir. Ve karmaşıklık zekâ için gerekli olduğundan, insanlar Samanyolu'nun ilk zeki (katı) yaşam formları olabilir. Ancak zekâmız, derlediğimiz bilgiyle sınırlıdır. Kitapları bir kenara bırakırsanız, her şeye yeniden başlamanız gerekir.

Şekil 27 Edward Lane'in ***Bin Bir Gece Masalları'ndan bir cin:***

Ödev: Binbir Gece Masalları

Cinlerin veya görünmez varlıkların kim veya ne olduğu sorusuna, umarım bu kitabın sonunda kişisel deneyimlerinizle cevap bulacaksınız. Bununla birlikte, başkalarının öyküleri de öğreticidir; bu nedenle ödev olarak lütfen İslam Altın Çağı'ndan Arapça halk masalları derlemesi olan *Bin Bir Gece Masalları'ndan cin öykülerini okuyun.* Birçok çeviri mevcut, ancak çoğu İncil öyküsü gibi yetişkinler için yazılmış olan orijinal öyküleri arayın. Çocuklar için yumuşatılmamış veya basitleştirilmemiş versiyonları tercih edin.

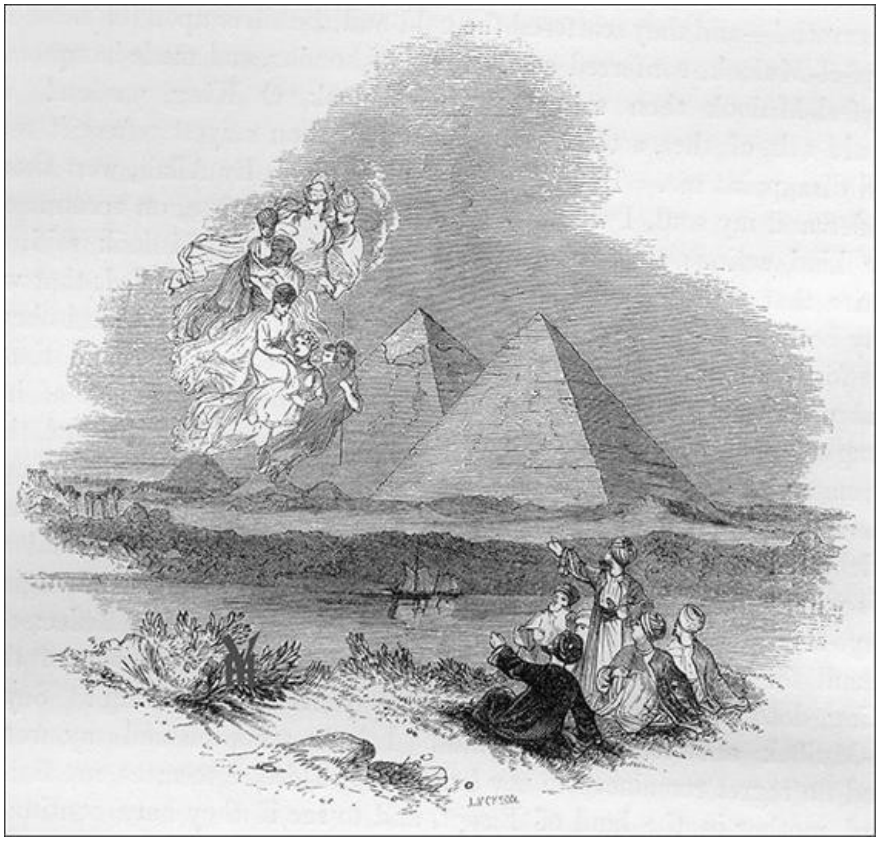
Edward Lane'in 1840'ta ilk kez yayımlanan üç ciltlik *Bin Bir Gece Masalları eserinden şu bölüm okunabilir:*

Tüccar ve Cin
Balıkçı ve Cin
Kıskanan ve Kıskanılan
Pirinç Şehir
Denizci Jullanar
Alaaddin ve Lamba

Richard Burton'ın 1884 ile 1888 yılları arasında yayımlanan ve "Bin *Bir Gece Masalları"na Ek Masallar'ı* da içeren on altı ciltlik eserinden (yukarıda bahsedilen masallara ek olarak) şunları okuyun:

En Büyük Hanımın Hikayesi
Nur ed-Din Ali ve Oğlu Bedir ed-Din Hasan
Rüyasıyla Zengin Olan Mahvolmuş Adam
Abanoz At

Sinbad - 1. ve 7. Seferler
Hanım ve Beş Talibi
Bağdatlı Balıkçı Halife
Haydut ve Aşçı
Zeyn el-Esnam'ın Hikayesi
Bulukiya'nın Maceraları
Tohfat el-Kulub
Kralın Oğlu ve Cin
Ma'ruf Ayakkabıcı



Şekil 28 ***Bin Bir Gece*** Masalları'ndan, piramitlerin üzerinden uçan cin.

[İçindekiler]

164 Frank Dobbins'ten, *Hata* Zincirleri , 750–52. Uzunluk ve açıklık açısından düzenlenmiştir .

165 Orion Foxwood, kişisel görüşme.

166 Kur'an 16:49 ve 66:6.

167 2 Samuel 24 ile 1 Chronicles 21'i karşılaştırın.

168 Paul Carus, Şeytanın Tarihi ve Kötülük Düşüncesi , 70–71.

169 Kur'an 15:28–42.

170 İslam'ın Beş Şartı (*Arkan*), tüm Müslümanlar için zorunlu olan ibadetlerdir: *Şehadet* : Allah'tan başka ilah olmadığına ve Muhammed'in O'nun elçisi olduğuna dair beyan; *Salat* : Günde beş vakit namaz; *Zekat* : Sadaka vermek (%2,5); *Savm* : Ramazan ayında oruç tutmak; *Hac* : En az bir kez Mekke'ye hac ziyareti.

171 Henkesh, *Dancing with Genies* albümünün notları , 28–29.

172 Kur'an 8:48.

173 Kur'an 27:39.

174 Kur'an 37:6-9: “Dünyanın gökyüzünü [göğün en alt seviyesini] yıldızlarla süsledik; böylece bütün ‘şeytan marid’lerden sakınsınlar, yüce topluluğu dinlemesinler, her taraftan taşlarla püskürtülsünler.”

175. Hadis *Sahih Muslim* (#2814a), Abdullah ibn Masud tarafından rivayet edilmiştir.

176. Hadis *Sahih Muslim* (#2815), Aişe tarafından rivayet edilmiştir.

177 Kur'an 43:36.

178 Kur'an 41:25.

179 Kur'an 37:51.

180 Kur'an 16:49; 66:6.

181. Hadis *Sahih Muslim* (#2996), Aişe tarafından rivayet edilmiştir.

182 Kur'an 35:1.

183 *Cebrail'den ayrıca* "Ruh" anlamına gelen *Ar-Rouh* da bahsedilir (Kur'an 70:4; 78:38; 97:4; 26:193; 19:16–21).

184 Kur'an 79:3.

185 Kur'an 19:16–17; 51:24–37; 15:51–60.

186 Kur'an 51:24–28.

187 Kur'an 2:98.

188 Kur'an 32:11.

189 Kuran 43:74–77; Sahih *el-Buhari* (#3265).

190 Kur'an 2:102.

191 Hadis *Sahih el-Buhari* (#4813), Ebu Hureyre tarafından.

192 Kur'an 50:17–18; 13:11; 82:10–12; 43:80.

193 İşaya 6.

194 Kur'an 15:28–29.

195 Kur'an 3:185, 21:35, 29:57.

196 Edward Lane (1801–1876), kapsamlı Arapça sözlüğü, Binbir Gece Masalları çevirisi ve Orta Çağ ve 19. yüzyıl Mısır'ı hakkındaki kitaplarıyla ünlü, tanınmış bir İngiliz oryantalist, çevirmen ve sözlükbilimciydi. Daha fazla bilgi için, Jason Thompson'ın 2008'de yayınlanan *Edward Lane: Bir Biyografi adlı eserine bakabilirsiniz.*

197 Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri Üzerine Bir Anlatım adlı eserden alınan alıntılar, anlaşılırlık sağlamak amacıyla düzenlenmiştir.

198 Simoom *,* çöl kum fırtınasında olduğu gibi, yakıcı derecede sıcak bir rüzgârdır.

199 Martin Lings, *Muhammed* , 1–3.

200. Muhammed'in kendi sözleriyle soyu, *Tirmizi Hadisi'nde* (Vathilah bin el-Asqa'dan rivayet edildiği üzere) şöyle kaydedilmiştir: "Şüphesiz Allah, İbrahim'in oğullarından İsmail'i, İsmail'in oğullarından Beni Kinanah'ı, Beni Kinanah'tan Kureyş'i, Kureyş'ten Beni Haşim'i ve Beni Haşim'den beni seçti."

201 Kur'an 2:125–127, 3:96–7, 22:26.

202 Lings, *Muhammed* , 10–11.

203 Lings, *Muhammed* , 4.

204. Hadis *Sahih Muslim* (#162c), Enes B. Malik tarafından rivayet edilmiştir .

205. Hadis, *Sahih el-Buhari* (#3), Aişe'den rivayet edilmiştir. Ayrıca, Aişe'den rivayet edilen *Buhari* (#4953) ve (#6982) ve *Sahih Müslim (#160a) hadislerine de bakınız.*

206 Cebrail'in ilk mesajı, Kur'an 96:1-5. Lings, *Muhammed tarafından tercüme edilmiştir* , 43-44.

207. Hadis *Sahih Buhari* (#4982) ve Hadis *Sahih Muslim* (#3016), her ikisi de Enes B. Malik tarafından rivayet edilmiştir.

208. Hadis, *Sahih el-Buhari (#2), Aişe tarafından rivayet edilmiştir. Aynı olay Sahih Müslim'de* (#2333b) ve *Cami-i Tirmizi'de (#3634)* de anlatılmaktadır .

209 Kur'an 74:1–5.

210 Hadis *Sahih el-Buhari* 1:4, Cabir bin Abdullah el-Ensari tarafından rivayet edilmiştir.

211. Hadis *Sahih Müslim* (#2332) ve ardından Ayşe'nin benzer bir olayı (#2333) takip etmektedir.

212 Hadis *Sahih Müslim* (#1180), Ya'la'dan rivayet edilmiştir.

213 Hadis Sahih el-Buhari (#5), Sahih Muslim (#448a).

214 Kur'an 73:2-6.

215 Bu, kronolojik vahiy sırasına göredir; Kur'an'ın son satırı hariç, ki bu daha sonra da eklenmiş olabilir.

216 Elbette hiçbir şey kesin değil. Vahiy kronolojisinin ilk kez kaydedilmesi, Muhammed'in ölümünden bir yüzyıl sonra gerçekleşti.

217 Kur'an 72:11, 14.

218 HAR Gibb, İslam'ın Daha Kısa Bir Ansiklopedisi , 396.

219 Kur'an 46:29-30.

220 Bu, Cinlerin Hükümünde Mercanların [yani değerli mücevherlerin] Çokluğu olarak tercüme edilir .

221 İbn Taymiye, 1263 yılında Harran'da (şimdiki Orfa, Türkiye) doğdu ve 1328 yılında Şam'da hapishanede öldü.

222 Bkz. HAR Gibb, "cinler" maddesi. *İslam Ansiklopedisi'nin Kısaltılmış Versiyonu* , daha önceki on ciltlik kapsamlı serinin tek, özetlenmiş bir cildidir.

223 Hicri takvim, 12 aylık bir ay takvimidir ve ilk yılı, Hz. Muhammed'in Mekke'den Medine'ye hicret ettiği yıl olan 622 yılına denk gelir.

224 Aşağıda yer alan sunum, Cinler Kitabı'nın özetlenmiş çevirisi ve sentezidir. Aynı konuyu ele alan çeşitli bölümleri bir araya getirdim.

225 Kur'an 6:13'te değinilen bir olay, Es-Shibli'ye göre, *Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan,* 59.

226 Es-Şibli, Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan , 19–24.

227 Kur'an'da iki ırk arasında bir engel olduğuna dair ayete bakın: "Ve aralarında bir ayrım vardır..." (55:20)

228 Es-Şibli, Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan, 33–41.

229 Abdullah ibn Mesud, Muhammed'in ölümünden sonra Kur'an'ın son derlemesine de katkıda bulundu. Aslen Beni Huzeil kabilesinden olan İbn Mesud, genç bir çobanken Mekke yakınlarındaki tepelerde bir Kureyş reisinin sürülerini otlatırken Muhammed ile ilk kez tanıştı (Martin Lings'in " *Muhammed: En Eski Kaynaklara Dayalı Hayatı" adlı* eserinin 48. sayfasında belirtildiği gibi). İbn Mesud, İslam'a geçen altıncı kişiydi ve Peygamber'in "yaveri" oldu; hem yurt içinde hem de yurt dışında ihtiyaçlarını karşıladı. Uyurken onu uyandırdı, yıkanırken onu korudu ve kişisel eşyalarını taşıdı. Hatta Peygamber'in davranışlarını o kadar benimsedi ki, sık sık aile üyesi sanıldı. İbn Mesud 652 yılında vefat etti.

230 Es-Şibli, Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan , 42–44.

231 "Yeşil" kelimesi, otlayan hayvanların dışkısı ile et yiyen hayvanların dışkısını birbirinden ayırmak için sonradan eklenmiştir.

232 Es-Şibli, *Ahkaam el-Jaan için Akaam al-Murjaan* , 49. Bu konu hakkında birçok farklı hadisten alınmıştır.

233 As-Shibli, Akaam al-Murjaan for Ahkaam al-Jaan , 56–57, 103–112.

234 Aynı eser, 157.

235 Aynı eser, 281.

236 Es-Şibli, Akaam el-Murjaan for Ahkaam al-Jaan , 138.

237 Aynı eser, 101.

238 Burada "binmek" fiilinin (*rkb* veya *rakaba) kullanıldığına dikkat edin* ; bu fiil sahiplenmeyi ima eder. 1300'lü yıllarda Görünmezlerin, duygusal kırılmalar, yani korku yoluyla insanlara sahip oldukları anlaşılmıştı. Bu nedenle, korkutucu bir şey karşısında güçlü olunması tavsiyesi verilmiştir. *Akam al-Murjan ve Ahkam al-Jan* ,

239 Bu, Kur'an'ın ikinci sûresi olan *Bakara Sûresi'nin son sözüne veya üçüncü Âl -i İmrân* Sûresi'nin başlangıcına işaret eder : " *Allah lâ ilahe illa hüve'l-Hay el-Kiyom* ."

240 Es-Şibli, Akam el-Murjan ve Ahkam el-Jan , 143–44.

241 Es-Şibli, *Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan* , 305, Amrah bin Abasah'ın rivayet ettiği *Sünen es-Sughra hadisine (#579) atıfta bulunmaktadır.*

242 Es-Şibli, Akaam el-Murjaan for Ahkaam al-Jaan , 288.

243 İbrahim, 630 yılında Muhammed'in dünyaya gelen son çocuğuydu. Çocuğun annesi, Muhammed'in dört cariyesinden biri olan, 628 yılında Mısır valisi tarafından hediye olarak gönderilen Mısırlı Kıpti Hristiyan Maria el-Kibtiyye idi. Çocuk, doğduktan on altı ila on sekiz ay sonra, Muhammed'in ölümünden kısa bir süre önce öldü.

244 Es-Şibli, Akaam el-Murjaan for Ahkaam al-Jaan , 130.

245 Aynı eser, 194.

246 Kur'an 46:29–32.

247 Hadis *Sahih Müslim* (#450a) Davud tarafından rivayet edilmiştir ve Hadis *Sahih el-Buhari* (#3860) Ebu Hureyre tarafından rivayet edilmiştir.

248 Bu, İbn Mesud hadisinin ardındaki koşulların As-Şibli tarafından anlatımıdır.

249 Es-Şibli, *Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan* , 98. Bu olaylar, farklı ayrıntılarla da olsa, başlıca hadis külliyatlarının çoğunda tekrar tekrar zikredilmektedir. "Kemik, gübre ve cin" terimlerini kullanarak yapılan bir arama bunları ortaya çıkaracaktır.

250 Lane, Orta Çağda Arap Toplumu , 40.

251 Es-Şibli, Akaam el-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan , 142.

252 Kur'an 27: 22-24.

253 Kur'an 27:27–44.

254 Es-Şibli, Akaam al-Murjaan fi Ahkaam al-Jaan , 108.

255 Kur'an 34:14.

256 Bu konuşmalar 2011 ve 2014 yılları arasında gerçekleşti ve ben de bolca not aldım. Burada sunduklarım bu notlardan alıntılardır.

257 Orion Foxwood, kişisel görüşme.

258 Kur'an 27:18.

259 "Beklenmedik Şimşekler", *The Economist* , 81. Astronomlar Tsvi Piran ve Raul Jimenez tarafından arXiv'de yayınlanan bir makaleye atıfta bulunuyor.

7

Zar

İkinci Bölümünün başında sunulan özel zar ve ardından gelen halka açık zar. Bu halka açık zar, o dönemde Kahire'nin önde gelen şeyhası tarafından yönetiliyordu…

Zarlar Üzerine, *Bölüm 2*

Harems et Musulmanes d'Egypte , Eugenie Le Brun [260]

İkinci katıldığım zar'a ev sahipliği yapan, bir prensin eski kölesi olan yaşlı bir Afrikalı kadından bahsetmiştim, hatırlıyor musunuz? Şimdi onun toplantısını anlatayım. Şüphesiz ki, iki deneyimim birbirinden çok farklıydı. Bu sefer yanımda üç kadın daha getirdim; hepsi de Hristiyanlara normalde açık olmayacak bir kapıyı zorla açmak için gerçek Müslüman Türkler kılığına girmişti.

Ne kadar da dolambaçlı sokaklardan oluşan bir labirentten geçtik! Arabamızdan inmeden önce ne kadar da çamurlu göletlerin ve moloz yığınlarının üzerinden sendeledik! Hadımlar bizi, rengarenk çadırlarla ve flamalarla süslenmiş bir avluya götürdüler. Bekleniyorduk, yerlerimiz ayrılmıştı ve evin hanımı bizzat bizi karşılamaya geldi. Bu evi bir öncekiyle karşılaştırınca, cinlerin *tembelliğinden* sorumlu tutulamayacağını kabul etmek zorunda kaldım.

Ortamda neşe vardı. Aslında, bu buluşma, cinlenmişlerin bir araya gelmesinden çok bir düğüne benziyordu! Bunu söylediğimde, bana bunun, tarikatın yıllık Ramazan öncesi festivali olan bir haftalık moulid'in son günü olduğu söylendi . İşçiler *bir* aylık dinlenmeyi dört gözle bekliyorlardı . Bugün, kurban alayı da içeren son tören günüydü. Kodia'nın çiftçileri tarafından hediye olarak getirilen veya sunulan hayvanlar sona saklanmıştı: koyunlar, keçiler, manda yavruları, hatta genç bir deve ve çok sayıda kümes hayvanı. Hepsi ritüel olarak arındırılıp öldürülecek, parçalara ayrılacak, devasa güveçlerde pişirilecek ve ardından bu büyük cinlenmişler ailesine servis edilecekti. Bu arada, afareet (cinlenmişler) *kendi* seçtikleri ziyafette yemek yemeye davet edildiler. Öldürülenlerin çığlıkları ve kasılmaları, atan bağırsakların kokusu, ölümün buz gibi iniltileri ve kan banyoları hepsi onlara aitti.

Sonunda, top öğle vaktini ilan etti. Bu, müzisyenlerin kısık sesli teflerin ritmiyle büyülü dualar okumaya başlamaları için bir işaretti. Sekiz Afrikalı kadın meclisin merkezine doğru ilerledi . Hepsi profesyonel kodia'ydı, her birinin kendi halka açık zarı vardı ve töreni yönetmek üzere evin hanımı, meslektaşları ve bazıları için öğretmenleri tarafından davet edilmişlerdi. Bugün, baş rahibelerin

ve hayvanların şovlarına ayrılmıştı. Önce hayvanlar teker teker sunuldu; bu işlem bir saatten fazla sürdü. Dört kodia hayvanların başlarını ve duyu organlarını yıkarken , diğer dördü onları tütsüyle tütsüledi. Zavallı yaratıklar, şaşkın, boğulmuş, böğürmekten neredeyse dilsiz kalmış bir halde, kendilerini kadınların ezici dokunuşlarına bıraktılar.

Tütsüleme işlemi bittikten sonra, kodialar önlüklerini çıkarıp kalabalığın arasına karıştı. Durmuş olan koro, şimdi daha da yüksek sesle ve farklı bir tonda yeniden başladı. Stratejik olarak yerleştirilmiş kavanozlardan yayılan tuhaf, şiddetli, dayanılmaz kokular, sinir bozucu atmosfere katkıda bulundu; bu da aşırı uyarılmış sinirleri ve dengesiz beyinleri kendinden geçmeye itmek için ideal bir ortam oluşturdu.

Başlarını çeviren insanlar bakışlarımı dans çemberine yönlendirdi. Yaşlı kadınlardan biri sandalyede oturmuş, gözleri kapalı, uzuvları gevşek, sanki uyuyordu. Birisi nazikçe başına sarılı eşarbı, püsküllü, altın işlemeli bir tarbuşla değiştirdi. Göz kapakları kapalı, dudakları köpükle kaplı, kolları havada çırpınan genç kadın ayağa kalktı ve kimseye çarpmadan dans çemberinin içine doğru yavaşça ilerledi.

Baş rahibe koreografili gösterisini sergilerken—ki bu daha sonra palyaçoluğa dönüştü—koro diğer tanınmış ruhları çağırdı. "Binekleri" hızla ortaya çıktı. Dakika dakika, ele geçirilmiş ruhlar arenaya indi, ta ki sekiz kişi kalana kadar—tütsüleme ritüelinden gelen sekiz kişi. Çevremdekiler onlara "cehennem dünyasının büyük paşaları" diyordu. Her biri tarbuş ve eşarp takıyor, ya baston ya da kılıç sallıyordu. Dar sahnede ritmik bir şekilde hareket ediyorlardı, bazıları gözleri kapalı, bazıları açık—vahşi, donuk bakışları yukarıdaki çok renkli perdelere sabitlenmişti. Anlamsız sözler, gürültülü haykırışlar, bir köpeğin havlaması , hepsi köpükle kaplı dudaklarından dökülüyordu. Tehditkar jestler vurmaya hazır gibiydi, ama kimseye dokunmadı.

Cehennem Sekizlisi'nin yakınında, uzun boylu, ince yapılı Afrikalı bir kadın duruyordu; yüzü alaycı bir ifadeyle donmuştu. Sahne yönetmeni ve kostümcü olarak görev yapan kadın, kostümlerini değiştiriyor, saçlarını düzeltiyor ve sahne malzemeleri odasından kendisine verilen aksesuarları düzenliyordu. Ancak davullar ruhunun ritmini yakaladığında , aniden yere yığıldı. Hiç sorun

çıkarmadan, bir başkası onun yerini aldı ve gösteri eskisi gibi devam etti.

Sonunda, "biniciler" bir metreden daha yükseğe zıplamaya, ardından bacaklarını öne doğru uzatarak ağır ağır yere düşmeye başladılar. Uzuvlarını altlarına katlayarak tekrar zıpladılar, ardından daha fazla düşüş yaşandı. Görünüşte kör, kendini yok edici bir coşkuyla, alınlarıyla, dirsekleriyle ve dizleriyle yere vurarak çılgınca yuvarlandılar. Doğrulup, kollarını sarkaç gibi uzatarak kendilerini yana doğru sağ ellerinin üzerine fırlattılar. Başları aşağıda, ayakları havada, büyük koniler gibi dönerek, yorgunluktan bitkin düşene kadar bu aptalca vahşete devam ettiler. Sonunda, sekizi de bekleyen yaldızlı koltuklara yığıldı.

Konuklar yerlerine oturduktan sonra kendilerini kodiaların üzerine attılar. Ayaklarına tünemiş, ipek paltolarının eteklerini alçakgönüllülükle öpüp mucizevi kutsamalar için yalvarıyorlardı; bu "şifa dokunuşları" bir masajı andırıyordu. Her şey, baş rahibenin yalvaranın başını ellerinin arasına almasıyla başlıyordu . Sonra, yüzüstü yere uzandıklarında, omuz kemiklerine bastırıp kollarını ve parmaklarını çekerek eklemlerinde döndürüyordu; ta ki her şey güçlü bir kucaklaşmayla sona erene kadar.

Bu sadece bir ara olmasına rağmen, sahne hâlâ doluydu. İki Afrikalı kadın, yüz yüze, ciddi bir şekilde dans ediyordu; biri sayısız örgülü saçıyla bir anıt kadar uzun, diğeri ise bir saman çöpü kadar narin ve inceydi. Bunlar, her yıl zarlar için Kahire'ye gelen, İstanbul'dan getirilmiş çok zengin azatlı kölelerdi. Kodialar gibi benzer şakaları tartışılmaz bir ustalıkla sergiliyorlardı; aynı muazzam sıçramalar, aynı yankılanan vücut darbeleri, aynı çılgınlık. Ağır altın ve gümüş işlemeli tahta silindirlerle kendilerini vahşice dövüyor, köpüren dudaklarından ara sıra kısa kükremeler çıkıyordu. Şeytani coşkuları o kadar kanlı ve doyumsuzdu ki, her an trajik bir şekilde yere yığılacaklarını bekliyordum. Ancak davul sesleri kesilir kesilmez, öldürücü öfkeleri, sanki bir büyüyle, yerini iyiliksever bir hayırseverlik havasına bırakarak kayboldu. Onlar da hastalara masaj yaptılar, kehanetlerde bulundular ve gösterişli koltuklarda kodiaların arasında oturdular; ta ki yeni ritimler farklı ruhları çağırıp dans yeniden başlayana kadar.

Bu durum şafak sökene kadar devam etti. Sonunda her şey başka bir geçit töreniyle sona erdi. Sunular ve mumlarla dolu bir masa

avlunun ortasına taşındı ve arındırılmış hayvanlar etrafında dolaştırıldı. Tavşanlar, güvercinler ve tavuklar bir kez daha tütsüyle kör edildi ve yüzlerce acımasız el tarafından titretildi. Koyunlar, keçiler ve manda yavruları, alınlarına sarılmış ve yakalarına bağlanmış ipekten yapılmış göz bağlarından olduğu kadar çılgın şarkılardan da korkarak birbirlerini ezdi. Deve, ipek eşarplar, bol paltolar, örgülü tarabuşlar ve diğer tüm kostümlerle gösterişli bir şekilde süslenmiş olarak onları takip etti. Kodialar, sanırım bitkin bir halde, her adımda avuç dolusu badem, fındık, hurma, kuru üzüm ve şekerleme atarak onu takip etti. İkramlar duvarlara çarptı ve geri seken insanlara isabet etti. Bu, tatlıları seven ruhlar için kutsal paydı. Sunulan adaklara hiçbir insanın dokunmasına izin verilmiyordu; aksi takdirde anında cezalandırılacaklardı, bu da muhtemelen mobilyaların kırılması anlamına geliyordu.

Sonunda, mutsuz hayvanlar kurban edilmek üzere götürülürken, kodialar son tütsü ritüelini, yani en büyük şeytan kovma ayinini - kendilerini kana bulamadan- tamamlayarak törene son verdiler.

Bu zira öncekiyle kıyaslandığında, tamamen farklı bir izlenimle ayrıldım. Bu zira, bir tiyatro oyunu gibi iyi organize edilmişti. Kodialar, falcılık ve el koyma ritüelleriyle açıkça nutuk çekiyorlardı ve akrobatik hareketleri, belirgin bir teşhircilik zevkiyle yıllarca süren pratiği ortaya koyuyordu. Yine de, Tanrı ile birleşmeyi umutsuzca arayan bu kadınların üzerine ateşli bir delilik rüzgarı esmiş gibi hissettim.

Yirmi birinci yüzyıl bakış açısından, Eugenie Le Brun'un "ateşli esintisi" delilikten çok, hızla uzaklaşan bir geçmişe doğru gelen bir netlik patlaması gibi görünüyor. Bu büyüklükteki törenler bugün Kahire'de artık yapılmıyor. Dini hususları bir kenara bırakırsak, insanlar artık bu kadar belirsiz bir şey için bu kadar çok para harcamaktan çekiniyorlar. Ruhları memnun etmekten çok, ailelerini doyurmak veya ev peşinatı için para biriktirmekle ilgileniyorlar. Mısır toplumu, dini hoşgörü ve genel olarak dünya değişti. Ancak şaşırtıcı bir şekilde, zar transına girme teknikleri değişmedi. Yüzyıllardır aynı kaldılar - aslında, Yunan maenadlarının transa girme teknikleriyle karşılaştırırsanız, antik çağlardan beri aynılar (bkz. 2. bölüm).

Batılı psikiyatristlere göre, zar, geleneksel Afrika ve Orta Doğu kültürlerinde görülen "dissosiyatif kimlik bozukluğu"dur. Şöyledir:

> Etiyopya, Somali, Mısır, Sudan, İran ve diğer Kuzey Afrika ve Orta Doğu toplumlarında, bir bireyin ruhlar tarafından ele geçirilmesi deneyimini tanımlamak için kullanılan genel bir terimdir. Bir ruh tarafından ele geçirilen kişiler, bağırma, gülme, başını duvara vurma, şarkı söyleme veya ağlama gibi dissosiyatif epizodlar yaşayabilirler. Bireyler ilgisizlik ve içe kapanma gösterebilir, yemek yemeyi veya günlük işleri yapmayı reddedebilir veya ele geçiren ruhla uzun süreli bir ilişki geliştirebilirler. Bu tür davranışlar yerel olarak patolojik olarak kabul edilmez. [261]

Ancak, zar ziyaretini deneyimlemiş olanlar, ilk deneyimi hem zihinsel hem de fiziksel olarak kafa karıştırıcı ve son derece yorucu bulurlar; sonrasında ise arındırıcı bir rahatlama hissederler. Tarikat üyeleri için zar, görünür ve görünmez dünyaların iyi ya da kötü bir şekilde buluştuğu yerdir; doğru ritmin ruhani perdeyi çözdüğü ve her türlü Görünmez varlığın ortaya döküldüğü yerdir.

Ama beni (ve birçok diğer oryantal dansçıyı) ateş ruhlarına götüren trans dansı kültüne dalmadan önce, zar ile nasıl karşılaştığımı, daha doğrusu zarın benimle nasıl karşılaştığını kısaca açıklayayım. Orta Doğu oryantal dansçısı olarak kariyerimin başlarında, ritüelin vahşi baş sallamalarına ilgi duymuştum çünkü hareketler diz boyu saçlarımla dramatik görünüyordu. Sonunda biri bana dansın ne için olduğunu söylediğinde, suçluluk duygusuyla, en azından diğer yabancıların benim yaptığım aynı *hatayı yapmasını önlemek için, kirlettiğim inanç sistemini gerçekten araştırmam gerektiğini fark ettim* . Bu, Enver Sadat'ın suikasta uğradığı sıralarda, 1980'lerin başlarındaydı. Kahire'de tam zamanlı profesyonel bir dansçıydım ve orkestra şefimin ailesi (ve hala da) zar ile ilgiliydi. Sonunda, çok ısrar ettikten sonra, bir dizi ritüele (zar, zikir ve Mevlevi Sufi semazen) katılmamı sağladı. Pandora'nın kutusunu açtığımın farkında değildim!

1960'lar ve 1970'lerde Mısır kültürü, günümüzdeki kadar İslami muhafazakarlıkla sınırlı değildi ve şifa ritüeli olarak zar, toplumun tüm kesimlerinde iyice yerleşmişti. Eugenie Le Brun'un açıklamalarının da ima ettiği gibi, Afrikalı hizmetçiler ve köleler, 1800'lerde bu kültü Mısır'ın zengin haremlerine tanıtmıştı. Bir yüzyıl sonra, süperstar Orta Doğu şarkıcısı Om Kalthoum bile sağlık sorunlarını gidermek için son çare olarak birkaç ritüel düzenlemişti. Ritüeller onaylanmasa da, din adamları genellikle hoşgörülü bir tavır sergiliyordu. Ancak Sadat'ın suikastından sonra, değişim rüzgarları yeni bir yöne esti ve imamlar, "pagan uygulamalarına" (ki ne yazık ki buna oryantal dans da dahildi) uzaktan bile benzeyen her şeye karşı sert önlemler almaya başladılar. Bugün oryantal dansa neredeyse hiç

müsamaha gösterilmiyor ve zar "yeraltında" varlığını sürdürüyor... ne kadar süreyle devam edeceği ise tamamen bir muamma. Ancak bu genel dar görüşlülüğe rağmen, her iki dans türü de Mısır toplumunu derinden etkilemiştir. [262] Ve zar, yabancılar tarafından daha az bilinse de, bölgedeki kadınlara, cinlere inanıp inanmamalarına bakılmaksızın, önemli bir fiziksel ve duygusal kaçış yolu sunmaktadır.

“Zar” nedir?

Mısırlılar için "zar" kelimesinin birkaç anlamı vardır: musallat olmuş ruhları yatıştırmak için yapılan bir tören; ruhların kendilerinin adı (tekil *zar , çoğul zayran : cinlerin* bir alt türü , kana düşkün kırmızı kabile); bu ruhlara inanan kült; ve onlarla iletişim kurmak için yapılan dans. Mısır Arapçası çevirilerinin kesin kaynağı olan *Mısır Arapçası Sözlüğü , zar'ı* "bir kişinin musallat olduğuna inanılan herhangi bir sayıda ruhu yatıştırmak amacıyla yapılan kurbanlar, büyüler, davul çalma ve dans ritüeli" olarak tanımlar. [263] Kült üyeleri bazen ruhlarına cin veya şeytan derler, ancak *ruh* , afreet veya marid (Mısır'da yaygın olarak dev canavarlar olarak tasvir edilir) demezler. Bununla birlikte, genellikle kullandıkları isim (*zar'ın yanı sıra) asyad veya "efendiler"* dir (tekil *sayed,* "efendi").

, Arapça za'er *kökünden* türeyen za'ir al-nahas veya "uğursuz ziyaretçi" anlamına gelir *. Arapçada* zar aslında "ziyaret edilmiş" anlamına gelir ve *yazour fiilinin geçmiş zamanıdır* . Bu durumun, bu ruhların insan formundayken kendilerine misafirperverlik gösteren herkese felaket getirdiğine dair yaygın inanıştan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bazıları ise kelimenin "görünür, algılanabilir veya tezahür etmek" anlamına gelen *zahr fiilinin bir varyasyonu olduğuna inanmaktadır* . Bununla birlikte, çoğu zar uzmanı kelimenin Arapça değil, Habeşlilerin veya Etiyopyalıların dili olan Amharca olduğunu savunmaktadır. Onlara göre *zar ,* ya "insanlara isabet eden kötülük" ya da Zar adını taşıyan Koshiyeen al-Wathaneen'in (ülkenin pagan kabilelerinden biri) her şeye gücü yeten tanrısını ifade eder. Amharca bir köken mantıklıdır çünkü kültün kökeninin, bir zamanlar çevredeki tepelerde birçok efsanevi şifacının yaşadığı Etiyopya şehri Gondar olduğu düşünülmektedir. Zar hakkında araştırma makalelerinin bir derlemesi olan *Women* 's *Medicine* , ayrıntılarla ilgilenenler için kültün kökenleri hakkında birçok mükemmel makale içermektedir.

Bununla birlikte, bu inanç sisteminin nereden geldiği konusunda kimse kesin bir bilgiye sahip değil. Bazı Mısırlılar bunun firavunlar dönemindeki Mısır'da ortaya çıktığını savunurken, antropologlar ise bunun Doğu Afrika'dan, özellikle Etiyopya ve Sudan'dan geldiğini ve daha sonra hacılar,

köle tüccarları ve savaş esirleri aracılığıyla Orta Doğu'ya yayıldığını ısrarla savunuyorlar. Hadisler de bu fikri destekliyor. Hatta Muhammed'in zamanında bile Etiyopyalı kadınlar cinlerle ilişkilendiriliyordu:

> Allah'ın Resulü oturuyordu ve bir çığlık ve çocuk sesleri duyduk. Bunun üzerine kalktı ve etrafında çocuklar oynarken bir Etiyopyalı kadının sevinçle zıpladığını gördü. "Ey Ayşe, gel bak!" dedi. Ben de geldim, çenemi omzuna koydum ve omzu ile başı arasından onu izledim. Bana, "Yeterince gördün mü, yeterince gördün mü?" diye sordu, ama ben onun nezdindeki konumumu görmek için sürekli "Hayır" diyordum. Sonra Ömer göründü ve dağıldılar. Allah'ın Resulü, "Gerçekten görüyorum ki, insanlar arasında şeytanlar ve cinler Ömer'den kaçtılar." dedi. [264]

Ancak Mısır'daki zar varlığının izini sürmek zordur. Napolyon'un 1798'deki işgali sırasında derlediği *Description de l ' Egypte'de* bundan bahsedilmemiştir, Edward Lane'in *Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri adlı eserinde de. Bay Lane, bir erkek olarak, büyük ölçüde kadınların katıldığı bu törene katılması yasaklanmış olurdu, ancak kız kardeşi Elizabeth Lane-Poole, 1840'larda Mısır'ı ziyaret etmiş ve The Englishwoman in Egypt* adlı kitabında da bundan bahsetmemiştir . Mısır zarından bahseden bulabildiğim en eski kaynak, Lady Lucy Duff Gordon'ın 1869 tarihli yazısıdır. [265] Bununla birlikte, kült 1839 gibi erken bir tarihte Sudan ve Etiyopya'da da tanımlanmıştır. [266] Okuduğum en mantıklı teori, kültün Mısır hükümdarı Muhammed Ali'nin 1820'de Sudan'ı işgal etmesinden sonra yavaş yavaş Sudan'dan Mısır'a göç ettiği yönündedir. [267] Şüphesiz ki, birçok zar geleneği (müzik aletleri, kelime dağarcığı, şarkılar, ritimler vb.) belirgin bir şekilde Doğu Afrika'ya özgüdür ve kült orada gelişmeye devam etmektedir. Dahası, Mısır zar şeyhleri veya kodialarının, Törenleri yöneten kadın şamanlara, kökenleri hakkında sorular soruluyor. Çoğu, kökenlerini büyük büyük dedelerine (1800'lerin sonları) kadar dayandırır; onlar da şeyh veya kodia idiler, ancak Etiyopya veya Sudan'da yaşıyorlardı. Özellikle kodialar Sudanlıydı. Zar'ın kökenleri ne olursa olsun, son dönemdeki gelişimi (on dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda) Muhammed Ali'nin başlattığı toplumsal karışıklık, özellikle de kadınlara uygulanan kültürel kısıtlamalar tarafından tetiklenmiş gibi görünüyor. Bugün bile, zar ruh panteonu, bölümün ilerleyen kısımlarında bireysel varlıklarla tanıştığınızda göreceğiniz gibi, on dokuzuncu yüzyıldaki bir başa çıkma mekanizması olarak eski rolünü yansıtmaktadır.

Zar'ı Kim ve Ne Zaman Elinde Tutuyor?

Bildiğimiz kadarıyla, bugün Mısır'da binlerce kadın, modern tıp yetersiz kaldığında hâlâ cinlere başvuruyor. Doktorlar fiziksel veya zihinsel rahatsızlıklarının nedenini bulamazlarsa, doğaüstü güçlerin işin içinde olduğunu varsayıyorlar. İlk dürtüleri, cinlerin (büyücülük veya nazar yerine) şüphelenilmesi durumunda küçük bir şeytan çıkarma ayini yapmaya çalışan erkek bir İslam şifacısına, bir *faki İslam'a* danışmaktır. Bu kovma ayinlerine direnebilen tek cin, cin ruhlarıdır. Bu nedenle, bir kadının sorunları şeytan çıkarma ayininden sonra devam ederse, hastalığının cinlerin işi olduğu varsayılır. Ancak emin olmak için bir şeyha veya kodia'nın görüşünü almalıdır . Cinlerin, bireyin hayatındaki bir "kriz noktasında" insanlara musallat olduğuna inanılır –ancak yalnızca bir şey istediklerinde ortaya çıkarlar. Dolayısıyla, birine *malbusa* ("giydirilmiş"), *milammisa* ("dokunulmuş") veya *ma'zura ("mazur görülmüş")* teşhisi konulursa (Mısır dilinde "cinlenmiş" anlamına gelen terimler) *, kötülük yapan ruhun kim olduğunu ve ne* istediğini bilmek çok önemlidir, çünkü ancak talepleri karşılandığında ev sahibinin çektiği acı ortadan kalkar. (Ek olarak, bazı araştırmacılar zar ev sahiplerinin disosiyasyon ve histeriye eğilimli olduklarını ve Kaygı kaynaklı nevrozların tipik belirtileri olan yeme ve uyku bozuklukları. (Örneğin, zar sıklıkla histeri felcini iyileştirir.)

1. ve 3. bölümlerde anlattığım gibi haftalık bir hadraya katılmasını önerebilir; böylece ruhun kendiliğinden ortaya çıkıp çıkmadığını görebilir. Ancak ortaya çıkmasa bile, bir şeyha kadının cin çarpmasına maruz kaldığına karar verdiğinde, (hastanın maddi durumu elveriyorsa) davetsiz misafiri ortaya çıkarmak ve umarım onunla bir ateşkes sağlamak için teşhis edici bir ritüel düzenleyecektir. Kimliği, hastanın hangi şarkıya dans etme isteği duyduğuna bağlı olacaktır (Mısır'da buna *daqa denir - Arapça'da vuruş anlamına gelir; Sudan'da ise farklı bir kelime olan khuyut veya "iplik"* kullanılır). İnanca göre, her varlık veya kabile belirli bir ezgiye veya ritme yanıt verir, bu nedenle şeyha, kadın kontrol edilemez bir hareket etme dürtüsü hissedene kadar müzisyenleri repertuarlarında sırayla çalacaktır. Kadın bir ritim seçtikten sonra, müzisyenler onu çalana kadar kadın kendini transa geçene kadar dans etmeye devam ederler. Ardından ruh, kadının bedenine iner (Mısır Arapçasında *ninzil*), bilincini ele geçirir ve ses tellerini kullanarak şeyha ile taleplerini görüşür.

Teşhis amaçlı trans seansları Mısır'da bir günden Sudan ve Etiyopya'da bir haftaya kadar sürebilir. Her bölgenin kendine özgü gelenekleri ve ritüelleri vardır, ancak hepsi zaman alır. İlk kez transa geçen hastaların

çoğu daha önce hiç trans deneyimi yaşamamıştır, bu nedenle ancak tamamen bitkin düştüklerinde bilinçlerini bırakırlar. Bundan sonra, referans noktaları veya "anahtarları" olur ve sonunda dans ettikten birkaç dakika içinde transa geçmeyi öğrenirler. Ancak başlangıçta "gelinler" "bakire"dir ve daha uzun sürer. Yine de bu öğrenmeleri gereken bir beceridir, çünkü sahipleriyle şartları kabul ettikten sonra, sayedleri *(* "efendileri") düzenli olarak bedenlerinde tezahür etmeyi ve onları sürmeyi bekleyecektir. Eğer bunu yapamazlarsa, intikam alacak ve kısraklarını tekrar hasta edeceklerdir.

Ne yazık ki, fiziksel veya zihinsel rahatsızlıklara ek olarak, birçok zar hastası yoksulluktan ve cinsiyetlerine dayatılan kültürel sınırlamalardan da muzdariptir. İslam Afrikası ve Orta Doğu'da alt sınıflardan kadınlar zorlu, stres dolu hayatlar sürerler. Para azdır veya hiç yoktur ve genellikle sadece erkeklerden gelir. Ailelerinin beklentilerine, komşularının sürekli gözetleyen gözlerine ve dinlerinin kadınlar için belirlediği dar role uymaları için muazzam bir sosyal baskı altındadırlar. Hareketleri kısıtlanmıştır, evlilikleri görücü usulüyle yapılır ve birçoğu genç yaşta sünnet edilir. Bu nedenle, bu kadınlar ölüm, boşanma veya eve yeni bir eşin gelmesi gibi ani zorluklarla karşılaştıklarında (İslam, bir erkeğin eşit muamele görmeleri şartıyla dört eşe kadar almasına izin verir), kırılgan ruhları hızla bunalmış ve ruhani istilaya açık hale gelir. Stres ve keder genellikle düşük serotonin seviyelerini tetikler, ancak zar ritüelleri, etkilenenlere kendi kendilerini tedavi etmenin bir yolunu sunar. Düzenli nörotransmitter artışları ve bastırılmış duygular için fiziksel bir çıkış yoluyla zor durumlar aniden katlanılabilir hale gelir. En azından, bu ritüeller şuna olanak tanır: Katılımcıların birkaç saatliğine günlük hayatlarını unutmaları, ortamlarını değiştirmeleri, diğer kadınlarla etkileşim kurmaları, duygusal yüklü müzikler dinlemeleri ve egzersiz yapmaları amaçlanmaktadır.

Başka bir deyişle, zar katılımcıları genellikle “melankolik” depresyondan muzdariptir; bu durum öğrenilmiş çaresizlik, hareketsiz ve izole bir yaşam tarzı ve hayata karamsar bir bakış açısıyla daha da kötüleşir. Batı tıbbı genellikle depresyon tedavisini konuşma terapisi (olumlu bir tutum benimseyerek aşırı cesaret kırıklığı ve kendini suçlamadan nasıl kaçınılacağı) ve davranış değişikliği ile başlatır: günde otuz ila altmış dakika güneş ışığına maruz kalma, düzenli orta düzeyde aerobik egzersiz (kan akışını artırmak için koşu, tempolu yürüyüş veya dans gibi) ve düzenli bir uyku programı. Hadras'ta düzenli dans etmek kesinlikle bu reçeteye uyuyor! Ancak semptomlar devam ederse, doktorlar daha sonra ilaçlar, özellikle

Prozac gibi serotonin geri alım inhibitörleri ve belki de kısa süreli tamamen uyku yoksunluğu (beyin kimyasını değiştirir) önerirler. Aşırı durumlarda, elektrokonvülsif terapi (beyne elektrik şoku) deneyebilirler. Ancak Mısır'da modern tıp bu kadınlarda genellikle başarısız olur. Depresyon ve diğer psikolojik hastalıklar, Afrika'da kabul edilse de, ana akımda pek kabul görmez. Bu nedenle hastalar zar'a yönelirler. İnanç, egzersiz, sağlıklı miktarda nörotransmitter ve birçok durumda kendi kendine uygulanan şoklarla birlikte onların şifa kaynağı (plasebo etkisi) haline gelir.

Dans etmek hikayenin sadece yarısı. Ritüelin fiziksel etkilerinin yanı sıra, zarlar önemli sosyal değişiklikler de getirir. Zar hadarat, hastalara insan teması, benzer rahatsızlıkları olan insanlarla konuşma olanağı sağlar. Ayrıca bahaneler de sunarlar. Bir kadın resmen "cinlenmiş" olarak etiketlendiğinde, tuhaf veya kabul edilemez davranışlarından kendisi değil, üçüncü bir kişi sorumlu olur. Yasaklanmış arzulara (içki içmek, sigara içmek veya parti yapmak gibi) sahip olmasına veya kocasıyla cinsel ilişkiyi reddetmesine izin verilir. Evli olmamasının veya çocuk sahibi olmamasının, kontrolü dışında bir nedeni vardır. En güzel kıyafetlerini giyebilir, tüm takılarını takabilir, parfüm sürebilir, makyaj yapabilir ve flört edebilir; bunların hepsi cinini memnun etmek adına yapılır - bu nedenle "ruh sahibi" olanları tanımlamak için "mazur görülen" anlamına gelen ma'zura *kelimesi kullanılır .*

Bu da bizi biraz tabu olan seks ve zar konusuna getiriyor. Sorulduğunda, kadınlar bazen "sallanırken" orgazm yaşadıklarını itiraf ediyorlar ⌙dans ederken başlarını ve yüzlerini peçeyle örtmelerinin birçok nedeninden biri) *.* Bu şaşırtıcı değil. Trans dansı hem fiziksel hem de duygusal olarak son derece arındırıcıdır ve birçok zar katılımcısı cinsel baskıdan muzdariptir. Sebepler çeşitlidir: görücü usulü evliliklerde eşler arasındaki büyük yaş farkları, kadın sünneti, yok olan, hasta olan veya başka bir eşi tercih eden kocaların ilgisizliği veya dar, karanlık, kötü havalandırılan bir dairede bütün gün evde yalnız oturmanın verdiği aşırı can sıkıntısı. [270] Anladınız sanırım. Bu kadınların sonunda kendilerini bırakmalarına izin verildiğinde... tamamen bırakıyorlar.

İşte böylece, zar, unutulmaz karakterleri (zarın bireysel ruhları) ve mistik, doğaüstü bir ortamıyla kendi başına eksiksiz bir dünyadır. Müzik zamanla sizi etkisi altına alır ve yoğun parfüm ve tütsü kokusu sarhoş edicidir. Katılımcıların sonrasında hissettikleri rahatlama gerçektir, ancak geçicidir ve ardından gelen iyilik hali günlerce sürer - cinlere inanıp inanmamanızdan

bağımsız olarak. Ruhlar gerçek mi, kadınlar ele geçirilmiş mi? Kadınlar öyle olduğuna inanıyorlar.

“Şarkılar ruhun can damarıdır ve müzik hastaların iyileşmesine yardımcı olur.” [271]

Mısır Zar Töreninde Neler Olur?

Gördüğünüz gibi, kısa cevap şu: Otuz yaş üstü kadınların canlı müzik eşliğinde bol bol dans etmesi –ki bunlar, yaygın Arap yanlış bilgilendirmesinin aksine, genellikle bakire *değillerdir . Bu dans veya “sallanma”, trans halini tetikler. Modern Mısır Arapçasında faqqar olarak bilinen* bu kelime, “zikir veya zar sırasında olduğu gibi veya uyuşukluktan veya ağrıdan dolayı ritmik olarak sallanmak veya yalpalamak” anlamına gelir ve aynı zamanda mum alevi gibi “titremek” anlamına da gelir. [272] İsim olarak (*tafqeer*), vücudun “hafifçe öne doğru eğildiği, bir omuzun diğerinden biraz daha yüksek olduğu... gövdenin dönme hareketiyle” yapılan bir dans biçimini ifade eder . [273] Bu, ya ağırlığı kaydırarak hareketsiz durarak ya da kursi etrafında öne doğru bir “tökezleme” adımıyla yapılır (Eugenie Le Brun'un tarif ettiği gibi). Her iki durumda da önemli olan üst bedendir, çünkü yukarı aşağı ve yanlara doğru kıvrılır ve sallanır (bunu 12. bölümde öğreteceğim: Zar Nasıl Yapılır). Saidi veya Suudi gibi bazı zar ruhu kabilelerinin özel adımları vardır, ancak çoğu dansçı genel olarak ayaklarını yere vurarak bir adım atar. Gözleri kapalı, nefes nefese, yüzlerinde güçlü duygular belirirken, katılımcılar bir "kriz noktasına" ulaşana kadar "sallanırlar"; bu noktada ya kendinden geçerler ya da yorulup bitkin bir halde otururlar.

Eğer bir kadın hadra sırasında, yani zar töreninin daha hafif bir versiyonunda, bayılırsa, şeyha kulağına fısıldar ve onu kendine getirmek için üzerine gül suyu serper. Açık gözler, ruhun ya bedene girdiğini ya da bedenden çıktığını (*al-radwa* veya kurtuluş denilen bir olay) gösterir. Sonrasında, dansçı şaşkın ve hem fiziksel hem de duygusal olarak bitkin olabilir, ancak sakin ve huzurludur. Ne yazık ki, bu coşkulu durum uzun sürmez. Ruh kovulmamıştır, sadece geçici olarak yatıştırılmıştır. Zayranlar ömür boyu ev sahipleriyle kalır, etraflarında dolaşır ve istedikleri zaman bedenlerine yeniden girerler. Hatta miras yoluyla bile geçebilirler! Ve bir kurban anlaşmanın kendi tarafını yerine getirse bile, semptomsuz kalacağının garantisi yoktur. Zayranlar bilindiği gibi kararsızdır ve genellikle adil veya kurallara göre oynamazlar.

Zar ritüellerine (özellikle hadarat'a) katılan tüm kadınlar cin çarpmasına maruz kalmış değildir. Bazıları sadece müziğe ilgi duyan meraklı seyircilerdir. Diğerleri yalnız olabilir veya dans ederek stres atmak isteyebilir. Birkaç kişi bir ruhun onları çağırıp çağırmayacağını merak eder. Ve nadiren, bir veya iki kadın, alışılmadık davranışları (evlenmeyi veya çocuk sahibi olmayı reddetmek gibi) veya sosyal olarak kabul edilemez kişilikleri (kötü ve huysuz olmaları veya kocalarına itaat etmemeleri gibi) nedeniyle aileleri tarafından katılmaya teşvik edilir.

Genel olarak, Mısır'daki törenlerin aksine, Afrika'daki zar törenleri hem çocukların hem de yetişkinlerin katıldığı büyük grup etkinlikleridir. Kadınlar, diğer kadınların transa geçtiğini izleyerek büyürler; bu yüzden öz denetimlerini kaybetmekten korkmazlar; başkalarının bunu yaptığını görmüşlerdir ve orada bulunanların onları güvende tutacağına güvenirler. Şeyhanın, tehlikeli zar evreninde yol almalarına yardımcı olacağını ve ayrılma zamanı geldiğinde onları geri çekeceğini bilirler. Bu, Sudan, Etiyopya ve Nijerya'daki vecd törenlerinin Mısır'dakilerden daha yoğun olmasının nedenlerinden biri olabilir. Afrika varlıkları, ev sahiplerini yabancı diller konuşmak, olayları canlandırmak ve büyük güç gösterileri, kendini sakatlama veya kendine zarar verme gibi olağanüstü şeyler yapmaya zorlar. Mısır törenleri bunun yanında sönük kalır.

İslam da bir sebep olabilir. Sahra Altı Afrika, Mısır'ın Müslüman dünyasıyla daha güçlü bağlarına ve kadın davranışlarına ilişkin muhafazakar gerekliliklerine kıyasla, animist köklerine daha yakındır. Mısırlı kadınlar kâfir olarak etiketlenmekten korkabilirler. Trans halinde olmadıkları zamanlarda, ruhlara "cin" dışında herhangi bir isim vererek Kur'an geleneğini ihlal etmediklerini kanıtlamak için büyük çaba sarf ederler: *asyad* ("efendiler"), *qurana* , *ahwat tahtiyeen* ("yeraltındaki kardeşler") veya hatta *malayka ardiyya* ("dünyevi melekler"). Bununla birlikte, gördüğümüz gibi, İslam'ın Beş Şartından biri "Allah'tan başka ilah yoktur" ilkesidir. Köktenciler, herhangi bir ruhla sözleşme yapmanın, onun gücünü kabul etmek anlamına geldiğine inanırlar. Ortodoks kurum, yalnızca Tanrı'nın güce sahip olduğunu ve O'nun rakibi olmadığını savunur; bu nedenle, ruhlarla sözleşme yapan kadınlar temel bir ilkeyi ihlal etmektedirler. Tanrı'dan başka varlıklara kurban sunmaktadırlar.

Müzik ve dansın yanı sıra, zar ritüelinin diğer unsurları da katılımcıların transa geçmesine yardımcı olur. Fiziksel yorgunluktan kaynaklanan nefes nefese kalma (bu kadınların çoğu düzenli egzersiz yapmaz) ve her yeri saran tütsü ve tütün dumanı, hiperventilasyona ve baş dönmesine neden olur.

Alkollü içeceklerin tüketimi (İslam'da yasaklanmış olsa da, bazı ruhlar tarafından istenir) de baş dönmesine yol açabilir. Ve tüm unsurlar fiziksel değildir. Bazıları psikolojiktir. Bu kadınlar kendilerini bırakmak isterler. Anın içinde kaybolacak kadar güvende hissederler. Ve cinlerin alemine girmekten korkmazlar.

Bununla birlikte, Mısır zar törenlerinin üç ana kategorisi vardır: bekleme ritüelleri (veya daha resmi olarak, "aracı yeniden bağlantı"), teşhis ritüelleri ve yeniden teyit ritüelleri. Her biri bölgeden bölgeye, şeyhadan şeyhaya, ruhtan ruha ve hastanın fiziksel ve ekonomik koşullarına göre değişir. Sınırlı yerim olduğu için, en iyi bildiğim Mısır ritüellerini anlatacağım, ancak diğer kültürlerin törenlerinin ayrıntılı anlatımlarını içeren kaynaklar için bibliyografyaya bakabilirsiniz.

Bekleme Ritüelleri

Bunlar Mısır'ın en basit zar toplantılarıdır ve 3. bölümün başında anlatılan popüler haftalık zar hadaratını da içerir. "Hadra" kelimesi Arapça *hudour veya "varlık"* kelimesinden türemiştir ve aynı adı taşıyan Sufi zikir ritüelinden esinlenmiştir (bkz. 8. bölüm). Ancak zar terminolojisinde bu isim, Peygamber Muhammed ve Allah'tan ziyade ruhani üstatların ve hastaların varlığını ima eder. Bu nispeten kısa ritüeller genellikle cuma veya pazartesi günleri, şeyhanın uzmanlığına bağlı olarak Saidi, Sudani veya Ebu el-Greit gibi tek bir müzik grubunun müziği eşliğinde, gösterişli bir tören veya kurban sunulmadan gerçekleştirilir.

Zar hadarat, Mısır'a özgü bir gelenektir. Bu gelenek, on dokuzuncu yüzyılda, haftalık *ziyaretlere katılan kadınları çekmek amacıyla, kutsal türbelerin içinde olmasa bile yakınlarında düzenli zar toplantıları yapılmasıyla başlamıştır* . Ziyaret (Arapça za'er kökünden gelir *)* , özünde bir azizin türbesi gibi kutsal bir yere yapılan bir hac yolculuğudur ve 1500'lerdeki Osmanlı fethinden sonra Mısır'a getirilen bir Sufi uygulamasıdır. Ancak yirminci yüzyılda daha katı Müslüman görüşleri hakim olmuş ve İslami kutsal yerlerin yakınında zar toplantıları düzenleme geleneği hoş karşılanmamıştır. Yine de, "zar" ve "ziyare" kelimelerinin Mısır'da ilişkilendirilmesinin nedeni budur. 274 Günümüzde , *yirmi* birinci yüzyılda, *şaabi* zikirleri yavaş yavaş zar hadaratın yerini popülerlikte almaktadır . Zar'ın aksine, bu karma trans-dans toplantıları sosyal olarak kabul görmektedir. Türbelerin veya camilerin yakınında düzenlenen bu etkinliklerde, inananlar zar'ın geleneksel Afrika "ritimleri" yerine İslami sözler içeren popüler müzikler eşliğinde dans ederler. Dansçılar cinlerle değil, Allah ve Peygamber Muhammed'in ruhuyla iletişim kurarlar.

1990'lı yıllara kadar, hadaratın yanı sıra kadınlar da *daqa an-nahar* ("gündüz vuruşları") veya *daqa al-layl* ("gece vuruşları") adı verilen daha uzun bekleme ritüellerine katılıyorlardı. Tercihe veya çalışma programlarına bağlı olarak değişiyordu. Gündüz etkinlikleri sabah on veya on bir civarında başlar ve gün batımına kadar devam ederken, gece etkinlikleri akşam yemeğinden sonra başlar ve şafak vakti sona ererdi. Özel gündüz etkinlikleri arasında, katılımcıların Kahire'nin tozlu sokaklarından uzakta temiz hava soluyabilmelerini sağlayan tüm gün süren geziler, "deniz zarları" ve "dağ zarları" yer alıyordu. Deniz zarları, bir veya birkaç zar grubunun bulunduğu büyük teknelerle yapılıyordu. Kadınlar sabahleyin Nil'de yelken açar, Rawd al-Farag ve Waraaq al-Arab arasındaki bir adaya inene kadar tüm yol boyunca dans ederler ve gün batımına kadar dans etmeye devam ederlerdi. Dağ zarları, Hosh Negfa'daki Sidi oqba camisinin yakınındaki al-Imam'da düzenlenir ve al-Soqia'da (zar kurbanı kalıntıları için kullanılan türbeler arasındaki derin bir kuyu) bir duraklama ve Sitt al-Hadra türbesini ziyaret etmeyi içerirdi; tüm gün şarkı söyleme, dans etme, müzik dinleme... ve mutlulukla geçerdi. [275]

Mısır'da Düzenlenen Bir Teşhis Töreni [276]

Mısırlıların "zar" kelimesini duyduklarında akıllarına gelen ritüel budur. Ancak üç tür arasında bu toplantılar en çeşitli olanıdır! Ve zar'ı veya uygulamalarını yöneten merkezi bir kurum olmadığı için, şeyhler istedikleri gibi hareket etmekte özgürdürler; yani her şey mali duruma göre artırılır veya azaltılır. Örneğin, fakir zarlar genellikle sadece bir müzik grubu, basit kurbanlar (tavşan, tavuk veya güvercin), bir kutu düşük kaliteli tütsü ve az miktarda bahşiş sunarken, zengin zarlar üç müzik grubu, gösterişli kostümler, bol miktarda yüksek kaliteli tütsü, kurban olarak bir koç veya inek ve şeyh ile müzisyenlerini bir yıl boyunca doyuracak kadar bahşiş sunar.

Bununla birlikte, tüm Mısır teşhis ritüellerinin ortak bazı unsurları vardır: tütsü, trans dansı ve ele geçiren ruha hayvan kurbanı (katılımcılar daha sonra bu kurbanı toplu bir yemekte yerler). Dikkat merkezindeki kişi, hasta veya *ayana* ("hasta olan"), genellikle evli (veya boşanmış) bir kadındır (ruhlar nadiren bakirelere biner) ve tören sırasında ele geçiren ruhuyla bir anlaşma yapar, yani "evlenir". "Gelin" (*arousa*) olarak, ruhu aksini tercih etmedikçe genellikle beyaz giyer.

O Şeyha, kadın tören yöneticisi, zar ritüellerinin bir diğer ortak özelliğidir (erkekler zaman zaman zar ritüellerine liderlik etse de, Mısır'da bu norm değildir). Şeyha da cin çarpmasına maruz kaldığı için, görünmez dünyayla

iletişim kurmak ve habersiz ev sahibi ile memnuniyetsiz zar arasındaki zorlu müzakerelere aracılık etmek için idealdir. Düzenlediği şartlar ve koşullar kanla mühürlenecektir, bu yüzden işini iyi bilmesi gerekir. Ayrıca törenin "yapımcısı" veya organizatörüdür ve bu nedenle hazırlıkları denetler. Ritüel sırasında genellikle sade, parlak beyaz işlemeli bir galabeya ve yüzünü hafifçe örten beyaz, yoğun parfümlü bir tarha giyer. [277]

Mısır geleneklerine aşina olmayanlar için, Mısır'daki düğün kutlamaları her zaman *zuffa adı verilen bir giriş alayıyla başlar* ; burada aile ve arkadaşlar, genellikle bir oryantal dansçı eşliğinde gelin ve damadı resepsiyon salonuna götürürler. Özel müzik grupları zuffa alayı müziği sağlar (hatta belirli bir ritim bile vardır) ve konuklar, mumlarla veya mumsuz, dünyaya sevinçlerini duyurmak için *zaghareet* (ululat) yaparlar. Mısır'ın teşhis amaçlı zar törenlerinde de, yeni bir müzik grubu çalmaya başladığında, gelinleri ritüel alanına götürmek için zuffalar kullanılır; bu da ritüel başına üç zuffa anlamına gelebilir! Düğünlere benzer şekilde, ritüel alanlarının hazırlanması ve dekore edilmesinde de büyük özen gösterilir. Ancak gelin ve damat için ayrıntılı bir "taht" ve sahne inşa etmek yerine, bir zar töreninin ana odak noktası, görünmez "müstakbel eşin" törenlere tanık olması beklenen ruh tahtı olan *kursi'dir .*

Teşhis zarı genellikle, 3. bölümde anlattığım haftalık hadaratlara benzer şekilde, Harim Masri bandosuyla başlar. Harim Masri genellikle *"Allahuma Sulli ala al-Nabi"* ("Allah'ın Adıyla Peygambere Dua Edin") diyerek setlerine başlar; bu sırada gelinlik beyazı giymiş ve süslerle bezenmiş arousa dışarıda bekler. Ters çevrilmiş ve bando için bahşişlerle dolu bir *duff* (el davulu) taşıyan arousa, mumlar sallayan ve zaghareeting yapan, dans eden, davul çalan ve şarkı söyleyen konuklar tarafından odaya getirilir. Şeyha ile birlikte kürsi etrafında üç kez ona eşlik ederler. Önde giderek, elindeki tütsü kabını sallayarak Fowatih'i okuyor: [278]

> Allah'ın adıyla, Allah'a tevekkül ederim, her şey Allah'ın elindendir. Peygambere, Peygamberin sevdiklerine, Peygamberin dostlarına ve Peygambere mensup olan ve ona dua eden herkese Fatiha. Ey efendilerim, Peygamberim hatırına elimi tutun, rehberim Peygamberimiz için. Bu tütsüyü alın ve ona Peygamberden (s.a.v.) bir işaret verin. [279]

Tören alayı uyanışla sona erer. Dans pistinin ortasında, sahnenin tam merkezinde, şeyhanın sol eli başının üzerinde, sağ elinde ise tütsü kabı sallanıyor . Yoğun kokulu bir sis hastayı sarıyor ve kıyafetlerini, saçını ve

cildini koruyucu bir kokuyla iyice işliyor. Ardından vücudun belirli bölgelerine ayrı ayrı işlem uygulanıyor: sağ el, sol el, ayaklar ve kıyafetlerinin altı. Son olarak, tütsü kabının üzerinden üç kez geçtikten sonra, onur koltuğuna oturtuluyor.

Cinlerin nasıl çağrılması gerektiğine dair yerleşik bir düzen vardır. Cinlerin de insanlar gibi rütbeleri vardır ve en düşük rütbedekiler önce çağrılırsa öfke patlak verir. Arousa'nın *veya* akrabalarının ruhları çağrılmadan önce, büyüklerin saygı görmesi gerekir. Uygun bir şekilde onaylandıktan sonra, ritüelde bulunan müzik grupları, istekler ve şeyhanın tavsiyeleri doğrultusunda repertuarlarını sırayla seslendirirler. Birçok ilahi karşılıklı söyleme şeklinde olduğundan, konuklar da sıklıkla katılır. Her müzik grubu, kökenlerine göre belirli ruhlar konusunda uzmanlaşmıştır, ancak Harim Masri grubu Bedevi, Arap ve Hint varlıklarının yanı sıra Güney Mısır'dan gelen varlıklar için de ilahiler söyler. Bu grubun en bilinen şarkılarından bazıları Mama Sultan, Ruma Nagdi, Abou Danfa ve Amir al-Hag ruhları içindir. [280]

ana enstrümanı olan tellere atıfta bulunarak "teller" anlamına gelen *al-Kheit veya Sudanlı ve Nubyalı üyelerinin koyu tenli olmasından dolayı al-Baraabira* olarak da anılır . Resmi törenlerde Sudan kıyafetleri giyerler, ancak zar hadarat için giymezler. Onlar da setlerine Harim Masri'ninkinden çok daha ayrıntılı bir zuffa ile başlarlar. Grubun dans liderleri olan *sutari* [281] (veya *sitri*) önce (bir veya iki kişi) mangour ve *şakhaleel çalarak girerler* , ardından üç *afriqi* veya "tüylüler" gelir. Bu iki genç kadın ve bir erkek, kalçalarının etrafında çok renkli tüyler ve bellerine kadar uzanan çok sayıda uzun kolye dışında çıplak dans ederler. Erkek ayrıca altın bir taç ve omuzlarında, dizlerinde ve ellerinin arkasında yaldızlı metal parçalar takar. Onları, geleneksel olarak krem rengi bir galabeya giymiş, yine duff uçlarını tutan ve tumboura'nın (arkasındaki müzisyen tarafından çalınan) üst kısmı omzunda duran arousa takip eder. Ardından davulcular ve konuklar gelir, koro şarkı söylerken hep birlikte zaghareeting yaparlar:

> Kutlayın, güzellerim... Size hoş geldiniz... kutlayın... Evinize geliyoruz...
> Ne kadar şanslısınız... Bu mutluluk sizin mutluluğunuz, güzellerim...
> Mumlar tutuyoruz, güzellerim... Bu mutluluk sizin... Bu gece sizin evinizde, güzellerim... [282]

Tarikat üyeleri, Muhammed zamanında yarı Afrikalı bir köle olan Bilal'in, Müslümanların ezanını okumak için tumbura kullandığına inanırlar . Bu nedenle, tumbura çalan kişiye (sunjuk) doğrudan ilham veren ruhani üstatların (asyad) varlığına inanıldığı için bu

müzik grubu törenin en önemli unsurudur . Ancak lirin telleri akort edilmesi zor olduğundan, sunjuk yetenekli değilse, akortsuz çalabilir veya daha kötüsü, *hiç* çalınmayabilir ve sadece vurmalı çalgı olarak kullanılabilir. Diğer grup üyeleri tabla sudani, şakhaleel, çakıllarla doldurulmuş boş aerosol kutularından yapılmış çıngıraklar (veya kaşkaş) ve mangur çalarlar . *Mangur* , bölgesel geleneklere göre erkekler veya kadınlar tarafından çalınabilir : şeyha, hasta veya sutari. Sesleri transa geçmeyi sağlamada son derece etkilidir.

Günümüzde genellikle kümes hayvanları olmak üzere kurban edilen hayvan, bu müzik grubu çalarken sunulur. Herkes içeri girdikten sonra, tüylü kadınlar ve müzisyenler yere tuz serperek mekanı hazırlarlar. Şeyha kalabalığı susturur ve gelini tütsü kabının önünde diz çöktürür. Hayvanlar, gagalarını ve kanatlarını temizlemesi, tütsülemesi ve ölümleri için özür dilemesi için getirilir. Ardından *, arousa'nın etrafında dönerek* şu ilahiyi okur:

> “Yüce Allah’ın adıyla, ilahi tahtın sahibi Allah’ın adıyla, ey inkârcılar,
> O’na itaat edin! Bağışlama, bağışlamanın ailesidir; onlar iyidir.” [284]

Her zar ruhu, kurban edilecek belirli bir hayvana ihtiyaç duyar; ancak Eugenie Le Brun'un anlattığı uzun kurban alayları artık gerçekleşmiyor. İslamcı köktenciler bunları çok uzun zaman önce durdurdu. Yine de, bir yaşam gücünü ve kanını serbest bırakmak için yapılan kesim eylemi, zarın ve İslam inancının hâlâ çok önemli bir parçasıdır. Orta Doğu sokaklarında, [285] yılındaki Ramazan Bayramı'nda, inananlar İbrahim'i onurlandırmak için koyun kestiğinde kan yoğun bir şekilde akar. Dindar Müslümanlar hayvanlarının etini fakirlerle paylaşırken, zar kurbanları pişirilir ve katılımcılarla paylaşılır. Kan, görünmezler için bırakılır. Bugün, arousa artık biraz kan içmiyor - Eugenie Le Brun'un ilk öyküsünde gördüğünüz gibi, bu ritüelin önemli bir parçasıydı. Şimdi, arousa'nın alnına biraz kan sürmek veya elbisesine bulaştırmak yeterli; bu işlem, zar dilinde "bir şeyi kanla kirletmek" anlamına gelen *tazfeer olarak adlandırılır.* Bu ritüel, Tanrı ve diğer görünmez varlıkların yardım karşılığında yiyecek veya değerli bir şeyin verilmesini gerektirdiği yönündeki eski inanca dayanmaktadır.

Tanrıya yapılan bu dua ve ritüel özürden sonra, şeyha, arousanın kursi etrafında yedi kez daire çizmesini (veya yer sınırlıysa önünden yürümesini) isterken, onur zarından arousanın armağanını kabul etmesini rica eder. Örneğin, eğer ele geçiren ruh Yawra ise, müzisyenler şeyha dua ederken onun ilahisini çalarlar. İki kırmızı güvercinini tütsüleyerek, birini arousa'nın omuzlarına, sonra ikisini de başına, son olarak da birini arousa'nın eline

yerleştirir. Dans etmek için. Ardından, hayvanların boğazları ritüel olarak kesilir ve kanları, arousa'nın alnına, yanaklarına ve ellerine (bazen dirseklerine, uyluklarına ve karnına bile) sürülmek üzere toplanır. Kesim tamamlandıktan sonra, tütsü kabı tekrar odada dolaştırılır ve ruhlar çağrılır. Viski ve sigara paylaşılır (istenirse) ve müzisyenler çalarken konuklar sunulan yiyeceklerin ve birbirlerinin arkadaşlığının tadını çıkarırlar.

Zamanı geldiğinde, Büyük Hanımefendi Sitt ak-Kibeera'ya saygı gösterilir. Kalabalık susturulduktan sonra, arousa sahnenin ortasına getirilir ve beyaz bir çarşaf üzerinde dua pozisyonunda diz çöker. Şeyha daha sonra onu siyah bir bezle örter ve dua okurken tütsü kabını başının etrafında döndürür. Şarkıcı ve sunjuk Büyük Leydi'nin ilahisini çalarken, uyarılmış kişinin göğsü ve omuzları müziğin ritmine uygun olarak sallanır. Sonunda, uyarılmış kişi Diz çöker ve siyah örtü kaldırılana kadar yavaşça ritme göre sallanır; ardından afriqi onu dans etmesi için yukarı çeker. Bu grubun ruhları, zarın en bilinenleridir: Yawra Bey, Roukash, Ad-Deir, Sitt-ak-Kabira, Gado ve Saleela. Yawra Bey, Mısır'da o kadar çok kadına musallat olmuştur ki, temsil edilmediği bir ritüele katılmak nadirdir. Onun ilahisi genellikle tipik bir karşılıklı söyleme tarzında söylenirken, Yawra'nın kıyafetlerini giyen ve onun hareketlerini taklit eden arousa, dans eder ve izleyicilerle flört eder. [286]

Ancak, sadece ruhlara kurban sunmak bir hastanın rahatsızlıklarını iyileştirmeye yetmez. Şeyha Bir varlığın hoşnutsuzluğunun kökenini bulmadan önce onu ateşkesi kabul etmeye ikna edemez; yani, ev sahibine işkence etmeyi bırakmasını sağlayamaz. Nihayetinde, ilgili herkesin kabul edebileceği ve uyabileceği bir uzlaşma bulmalıdır. İşte zor kısım burasıdır: ruhun şikayetlerini dile getirmesini ve sonunda (ev sahibinin ağzından) bir sürü tanığın önünde ateşkesi kabul etmesini sağlamak. Ve böylece, ruhani bir transa girme mücadelesi başlar ve "sallanma" ciddi anlamda başlar.

Kontrolü bırakmanın ve trans haline inmenin zorluğu, bir zar oyununda uyanıklık ile bilinçsizlik arasındaki bir mücadele olarak yorumlanır. ve onu ele geçiren varlık. İlk yüz ifadeleri, hareketleri daha şiddetli hale geldikçe ve ruhla birleşme yaklaştıkça direnişi gösterir. Ancak sonunda, yorgunluk ve krizler onu alt eder, bilincini kaybeder ve ruh kontrolü ele geçirir. Gözlerini tekrar açtığında sakin ve sessizdir, ama en önemlisi, ele geçirilmiştir. Bu noktadan itibaren, konuşan kişi arousa değil, zar'dır ve hasta, ruhun söyleyebileceği hiçbir şeyden sorumlu tutulamaz. Şeyha Tütsü kabını kadının başının etrafında sallayacak, gözlerinin içine bakacak ve her şeyi itiraf etmesi için onu teşvik edecektir. Ruh, kelimelerle cevap vermeyebilir; bunun yerine jestler kullanabilir—özellikle ev sahibi utangaç, temkinli veya

aile içi şiddet mağduru ise. Örneğin, bir kadın, kocasıyla ilgili sorunları belirtmek için incelikle evlilik yüzüğünü çevirebilir ve yüzünü buruşturabilir. Ancak çoğu zaman, zar açıkça kurallarını ve taleplerini ilan eder (örneğin, haftanın belirli bir gününde yalnız uyumak—yani o gece cinsel ilişki yok). Şeyha Ardından, şartlar tüm taraflar için kabul edilebilir hale gelene kadar müzakereler yapılır. Taraflar nihayet anlaştığında ve ruh, cinler ve insanlar tarafından şahit olunan bir şekilde, sesli olarak kabul ettiğinde, sözleşme (*akd*) büyük bir coşkuyla kutlanır. Hâlâ zarın ilahisini çalan orkestra, diğer kadınlar dans pistinde coşkuya katılırken, temposunu ve yoğunluğunu yavaş yavaş artırır. Hepsi kendinden geçer ve davulların son bir vuruşuyla yere yığılıp bayılır. Ardından gelen sessizlikte, şeyha tütsü kabını sallayarak... Düşenlerin arasında dolaşıyor, elleriyle başlarını çeviriyor, kulaklarına fısıldıyor ve yüzlerine ve kıyafetlerine gül suyu serpiyor. Ardından, hak edilmiş bir ara sırasında, herkes kurban edilen hayvandan yapılan bir yemeği paylaşarak kendine geliyor.

Anlaşmaya varıldıktan sonra, uyarılma başlar. Mutsuz halinden mutlu haline dönüşüyor. Bunu kutlamak ve Tanrı'ya şükretmek için yeşil bir galabeya giyecek. *Ayrıca* , Kahire'nin kuzeyinde *, birçok zar müzisyeninin yaşadığı* Şaben el-Kanaater köyünde gömülü bir azizenin adını taşıyan, Sufi esintili, tamamı erkeklerden oluşan bir grup olan Ebu el-Greit veya el-Greitaniya ile dans ederler. [287] Üye ayrıca koruyucu azizlerine saygı göstermek için yeşil giyerler. İslam geleneğine göre, müzikleri teknik olarak cinleri değil, "ruhsal üstatları" ve Peygamber Muhammed'i çağrıştırır.

daraboukasının yanı sıra , Ebu el-Greit grubunun [288] üyesi, iki popüler Sufi enstrümanı olan ney (kamış flüt) ve toura olarak bilinen büyük çanak şeklindeki parmak zillerine uyarlanmış el zillerini de çalmaktadır *.* Zil çalan kişi aynı zamanda dans liderleridir. Müzikleri, Mevlevi Sufi bestelerine benzer şekilde melodik ve duygusaldır. *Oyuncu* , beyaz galabeyesinin üzerine ağır, çok renkli, yere kadar uzanan bir *tanoura etek giyerek* grubun *zuffa'sına liderlik ediyor* . Herkesin büyük sevinciyle, eteği çıkarırken semazen tarzında dönüyor. Bu durum, oyuncuyu heyecanlandırıyor. Onu, elinde tütsü kabı olan bir müzisyen eşliğinde takip ediyorlar. Grubun bazı üyelerinin uzun saçları var ve zikir veya zar baş sallama hareketini taklit ederek saçlarını savuruyorlar. Beyaz galabeye *,* yeşil *teraboş* ve göğüs kuşağı giyen diğerleri ise yeşil renkte dini ifadeler yazılı beyaz flamalar taşıyorlar.

Grubun en bilinen tezahüratlarından biri “Neden Beni Suçluyorsun, Dostum?” (*“Bitlumni Lay ya Khali?”*)'dir. [289] Konuklar bunu duyduklarında genellikle gözyaşlarına boğulur, başlarını vurur ve sanki sevdikleri biri ölmüş gibi feryat ederler. Şarkı sözleri hiçbir üzücü düşünceyi veya mutsuz

olayı göz ardı etmez. Ve sözler bir etki yaratmasa bile, diğer insanların feryatları yaratır. Duygusal boşalma birçok biçimde gerçekleşir. Grubun diğer tezahüratlarından bazıları *"As-Salouwat"* ("Namazlar"), *"Sayed Bedawi Sheikh al-Arab"dır.* [290] *"Abdel Salaam al-Maghrabi,"* [291] *"Sayida Zeinab," "Saly ala Mohammad"* ("[Tanrı] Muhammed'i Korusun"), [292] ve aynı adı taşıyan *"Abou al-Ghreit",* [293] Kalubiya ruhani kabilesinden bir şeyh hakkındadır.

Bu modern törenlerin Eugenie Le Brun'un dönemindeki ritüellerden nasıl farklı olduğunu görebilirsiniz. Sufi esintili Ebu el-Greit grubu tarafından kısmen temsil edilen İslam, çok daha büyük bir varlığa sahip. Ve toplantılar hala son derece tiyatral olsa da, [yirmi] birinci yüzyıl hassasiyetlerine göre önemli ölçüde yumuşatılmış durumda.

Dördüncü bir zar grubu daha var, Rango, yine Sudan kökenli, ancak Mısır'da diğer üçü kadar popüler değil. Bu grup da adını grubun ana enstrümanı olan rangodan alıyor; *rango* , tahta tuşlu bir marimba veya ksilofondur.

Gece boyu süren ritüellerde, her müzik grubu genellikle molalar ve aralar hariç yaklaşık iki ila üç saat çalar. İzleyiciler, ruhani liderin duff'ına *nuqtah* (bahşiş) atarak veya ruhlarının "ritmini" isterken doğrudan grubun dans liderine vererek takdirlerini gösterirler. Daha sonra, müzik grupları bittikten sonra, ruhani lider hariç herkes eve gider. Şeyhanın ona verdiği bir muska takarak, genellikle koltuk altına takarak, bir hafta boyunca, tercihen ruhlarla aynı odada, inzivaya çekilir - bu bir "zar balayı"dır. Bu, kocasıyla cinsel ilişkiye girmemesi anlamına gelir. Bir hafta geçtikten sonra, şeyha muskayı çıkarır, kısa bir dua okur ve onu son bir kez tütsüler. Eski zamanlarda, ruhani lider bu olayı Nil'de arındırıcı bir banyo yaparak da kutlardı.

Ve ardından Arousa, görünmez bir gelin olarak yeni hayatına başlar.

Mısır Nubia'sında, zar gelenekleri daha çok Sudan'a özgü özellikler taşır. Sadece bir müzisyen grubu çalar ve törenin süresi oldukça değişkenlik gösterir . Ev sahipleri fakir ise ve vesile basit bir yıllık yeniden onaylama ise, bir tavuk veya birkaç güvercinle yapılan tek gecelik bir kutlama yeterlidir . Ancak yedi günlük bir teşhis ritüeli gerekiyorsa , daha fazla hayvan kurban edilmelidir:

> Üçüncü gün tam öğle vakti hastanın başının üzerinde beyaz veya siyah bir horoz kesilir ve kanı yüzüne, ellerine ve bacaklarına sürülür. Akşam veya ertesi gün, kümes hayvanı pişirilir ve şeyh bunu hastayla paylaşır. Yedinci gün hasta törensel olarak kuzu veya koyunun üzerine oturur ve

elinde kesim bıçağını tutar. Hayvanın ağzına beş piaster konulduktan sonra şeyh boğazını keser. Beş piaster daha sonra bir beze konulur ve hastanın sağ eline bağlanır. Sıcak kan vücuduna ve yüzüne sürülür ve karanfil, kına ve su ile karıştırılmış bir iksir haline getirilir. Bunu içtikten sonra hasta ritüel olarak ölü hayvanın üzerinden yedi kez geçer. [295]

Nubyalı izleyiciler de katılır. Onlar da koltuklarında titreyerek bir ruhun varlığını işaret ederler, ardından yorgunluktan bitkin düşene kadar sallanmak için dans alanına doğru ilerlerler. Nubyalı varlıklar ayrıca ayrılmadan önce mücevher, yeni kıyafetler, pahalı yiyecekler, tuhaf eşyalar veya sıradışı davranışlar talep ederler . [296] Bu olduğunda, dansçının sevdikleri onu yatıştırmaya yardımcı olmak için etrafına toplanırlar. Uzun süren ritüeller sırasında, Nubyalı şeyhler, hastalıkları teşhis eden, fal bakan veya ayrıntılı kostümler gerektiren varlıkları ağırlayarak doğaüstü güçlerini gösterirler.

Ana kurban kesildikten sonra, zayran Tatmin oldukları kabul edilir *;* ancak ritüel, hayvan son ziyafetin ana yemeği haline gelene kadar devam eder. Ancak, ruhları çekmekten korkan, cin çarpmamış konuklar hiçbir şey yemezler. Sonrasında, uyanış gerçekleşir. Diğer ev sahipleri ise Nil'de yıkanır ve ruh bulaşmasını önlemek için atıklar (nehir aşağısına) atılır . Katı gelenek, uyanışı gerektirir . Nubyalı yeni evliler gibi kırk gün boyunca gözlerden uzak kalın. [297]

Yeniden Onaylama ve Youm bi Leyla Töreni

Yukarıda anlatılan ilk teşhis amaçlı “evlilik” ritüeli, zar kültünün buzdağının sadece görünen kısmıdır. Bir kadın “efendisine” kurban sunup üye olduktan sonra, her yıl kurban sunma töreniyle birlikte bir yeniden onaylama törenine ev sahipliği yapmalı—bir *Youm bi Leyla* , “bir gün ve bir gece”—ve haftalık hadaratlara ek olarak başkalarının törenlerine de katılmalıdır. Modern ritüeller genellikle gün batımından sonra başlar ve yirmi dört saat sürer. Tarih önceden belirlenir ve arkadaşlar, aile ve aynı şeyha tarafından iyileştirilenler için katılım zorunludur. Eugenie Le Brun'un tanımladığı ilk zar, bir yeniden onaylama töreniydi.

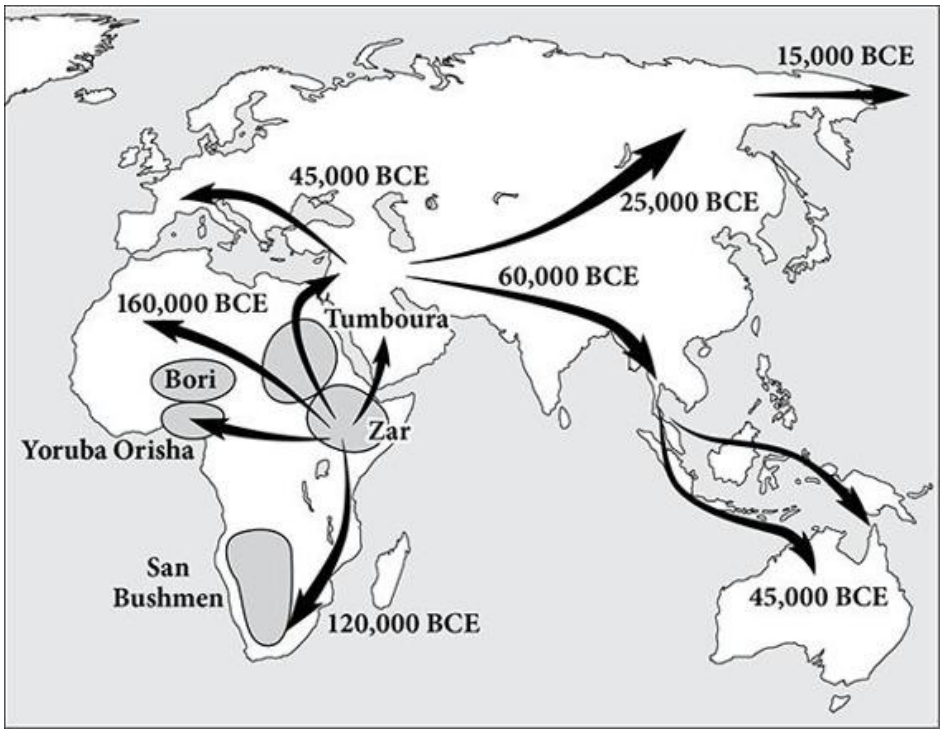
Zarlar Kimlerdir? Zar Panteonu

Sonunda, zar ile tanışıyorsunuz! Genç ve yaşlı, erkek ve kadın, dindar ve pagan, aristokrat ve sade, dost canlısı veya değil; bu varlıklar ruh ve canın, cin ve atanın, şeytan ve hayaletin garip bir karışımıdır. Rüzgarda veya insan

konaklarında yolculuk ederken birçok şekil alırlar -ya da hiç şekil almazlar. Hastalıkta ve sağlıkta, ölüm onları ayırana kadar...

Mısır zar ruhlarının kim olduğunu anlamak için, kökenleri olan Afrika mirası ve bir sonraki bölümde ele alınacak olan İslami görünümleri hakkında biraz bilgi sahibi olmanız gerekir. Afrika, birçok eski ruh çağırma kültürüne ev sahipliği yapar; zar bunlardan sadece biridir. Ve modern zarların çoğu üç ve belki de dört büyük geleneğe (Etiyopya zarı, Sudan tumbourası, Nijerya borisi ve belki de Yoruba orishası) kadar izlenebilse de, bir zamanlar hepsinin ortak bir atası olmuş olabilir; tıpkı insanlardaki "mitokondriyal Havva" gibi.

Bu teoriyi test etmek için, Mısır zarına bağlı Afrika'daki ruh çağırma kültlerini karşılaştıralım. Daha önce de belirttiğim gibi, araştırmacılar zarın Etiyopya ve Sudan'da ortaya çıktığına inanıyor, ancak aynı zamanda Batı Afrika geleneklerinden, özellikle de Hausaland'ın (Nijerya/Nijerya sınırını kapsayan 75.000 mil karelik alan) bori'sinden ve Nijerya, Benin ve Togo kıyı bölgelerindeki Yoruba halkının orishalarından etkilendiğini düşünüyorlar. Bugün Yoruba halkının sayısı yaklaşık elli milyondur ve ruh çağırma kültleri, Santería, Umbanda ve Candomblé gibi Yeni Dünya dinleri üzerindeki etkileri nedeniyle belki de Afrika'nın en bilinenleridir.



Şekil 29 Afrika'daki mülkiyet dinlerini ve erken *Homo sapiens* göçünü gösteren harita

Eğer tüm bu ruh çağırma tarikatları ortak bir kökene sahipse, benzer özellikler de paylaşmaları gerekir, değil mi? Ve gerçekten de paylaşıyorlar. Her şeyden önce, hepsi İslam'dan önceye dayanıyor ve üyelerinin çoğu kadın. İsimler ve ritüel detayları değişse de, temel varoluş nedenleri aynı: şifa. Hastalar, "ruhla temas" teşhisi konulduktan sonra bu kardeşliklere katılıyorlar. Ve bir kez inisiyasyondan sonra, varlıklarını yatıştırmak için önemli ölçüde enerji harcıyorlar: kıyafetlerini giyiyorlar, onlara kurban sunuyorlar ve bedenlerinde tezahür etmelerine izin veriyorlar. Ve doğudan batıya, kuzeyden güneye çoğu, onlarla iletişim kurmak için bir tür trans dansı kullanıyor.

Afrika'daki cin çarpması kültleri arasında başka benzerlikler olup olmadığını görmek için biraz daha derine inelim.

Etiyopya/Habeşistan

Ne yazık ki, Etiyopya'daki (zarın doğduğu yer) zar hakkında, diğer Afrika ruhani kültlerine kıyasla çok daha az şey yazılmıştır. Kadınların Tıbbı'nın yanı sıra , *1930'lar - 1950'ler arasındaki araştırmalara dayanan ve* özellikle Etiyopya zarına adanmış sadece bir çalışma daha buldum : Michael Leiris'in *La Possession et ses aspects théâtraux chez les Éthiopiens de Gondar (Gondar Etiyopyalılarının Ruhani Ele* Geçirilmesi ve Tiyatrosal Yönleri) . Elbette, her gün yeni kitaplar yayınlanıyor, bu yüzden yakın tarihli yayınları kaçırmış olabilirim. Ancak okuduklarıma göre, Etiyopya ruhları iki ana türe ayrılıyor: zar ve *ganenler* . Zarlar kötü veya katil olarak kabul edilmezler, ancak sinirsel veya psikosomatik hastalıklar vererek suçları cezalandırırlar. Bireylerin Mısır zarlarına benzer şekilde isimleri, kişilikleri, alışkanlıkları ve geçmişleri vardır ve insan kökenlidirler (ata ruhları). Çoğu Tanrı'ya inanır. Ganenler *ise* ilahi kökenli iblislerdir veya ülkenin Ortodoks Hristiyanlarının dediği gibi "kötü meleklerdir". [298]

Pratikte, Etiyopya zayranlar saf ruhları, ata ruhlarını ve ikisinin melezlerini içerir; bunlar anne soylarına, dinlerine, beğenilerine ve beğenmediklerine göre sosyal hiyerarşiler halinde örgütlenirler. Çoğu çalılıkta, özellikle kayalık veya ormanlık alanlarda yaşar ve dişiler daha kötü niyetlidir. Gelenek, zayranların Havva'dan geldiğini söyler. Görünüşe göre, Havva otuz çocuğunun yarısını Tanrı'dan saklamış, onları alacağından korkmuştur. Onu cezalandırmak için Tanrı, gizli olanların gizli kalmasına ve "kardeşin kardeşi yönetmesine" karar vermiştir. [299] Bu yüzden zarlar gizlidir ve insanlar Dünya'yı yönetir - *veya* zarlar görünmez bir şekilde insanları yönetir; bu, ifadeyi nasıl yorumladığınıza bağlıdır. Bir atasözü hikayeyi daha da ileri götürür. Havva en güzel, en parlak ve en hoş olanı saklamıştır; bu da

insanların neden sevimsiz ve Gizli olanların her yönden daha iyi olduğunu açıklar. Bu aynı zamanda zarlar zorlaştığında veya "atlarına" zarar verdiğinde verilen açıklamadır - suçlu insan zulmüdür, tersi değil. [300]

Zar ve onların soyundan gelenler birçok şekil ve boyutta olup iki eve ayrılırlar: sağ ve sol. Sağ ev, dini eğitim için on dört yıl Kudüs'te kalan kırk Amharca konuşan Hristiyan erkekten oluşur. Sağ ev, diğerlerini itaat ettirecek kadar güçlü varlıklara sahip olduğu için sol evi yönetir. Bu nedenle tüm büyük zar şifacılarının en az bir Hristiyan erkek tarafından ele geçirilmiş olması gerekir. Sol evin doksan sekiz üyesi vardır ve bunlar arasında "acımasız" erkekler ve kadınlar bulunur. [301]

Zar ve *Ganen arasındaki melez yavrular arasında, Zar ve Jenn'in* soyundan gelen *Welleg* , *Jenn* (kötü su ruhları) ve Tigre'den *Kabere* bulunur . Diğer varlıklar arasında , kendiliğinden düşük ve kısırlığa neden olan kıskanç kötü göz güçleri olan *Sotalay ve* teşhisi engelleyen ve ev sahiplerini deliliğe sürükleyen "gölgenin gözü" *Ayna Tela bulunur. Ayrıca, kışkırtma olmadan saldıran ve görünmez bir şekilde insan kanı içen kötü varlıklar olan Buda da vardır* . Kurbanlar fiziksel olarak sağlam kalır, ancak ruhları veya yaşam güçleri emilir. *Buda* görünür olmayı seçerse, gündüzleri insan, geceleri ise sırtlan olarak görünürler. Bununla birlikte, tüm bu varlıkları saf Zayran'dan ayırt etmek zordur, çünkü Zayran istila ettiğinde istila ederler veya Zayran'ın insanları ele geçirdiği şekilde Zayran'ı ele geçirirler. [302]

Tanınmış isimlerden bazıları şunlardır:

Abaras: Etiyopya'nın en kuzey bölgesi olan Tigray'dan gelen *Kabere ruhlarının* annesi . Adwa *jennleri* onu kaçırıp bir gölde onlarla birlikte yaşamaya zorladı. 1800'lerin sonlarında, Etiyopya birliklerinin İtalyan işgal güçlerini yendiği 1896 Adwa Savaşı civarında ortaya çıkmaya başladı.

Sasitu, Enquelal ve Dira: Bir zamanlar ruhları çağırabilen büyük bir *dabtara veya "katip" olan* İmparator Yasu'nun (1680–1704) kızları olan üç kadın zayran .

Zaba Esrael, Zaba Dawit ve Zaba Estifanos: İmparator Kaleb'in üç oğlu, "gecenin oğulları", MS 6. yüzyılda Aksum'da insanlara insancıl bir şekilde hükmettiler.

Waley: Müslüman azizlerin ruhları. [303]

"Kudüs'ten gelen" saf ve güçlü erkekler, tarikatın gözdeleri arasındadır. İnsanlarda veya hayvanlarda sadece küçük hastalıklara neden olurlar, müdahale ederler. Hastalar adına diğer ruhlarla iletişim kurarlar ve trans

halini bozmazlar veya kurban istemezler. Etiyopya zarları da miras yoluyla geçebilir. Örneğin, bazı güçlü koruyucu varlıklar yedi nesil boyunca anneden kızına aktarılır. Zar inançlarında kadınların önemi, geleneksel toplantıların her zaman mümkün olmadığı kırsal alanlarda daha da pekişir. Bir ailenin reisi, klanın zayranının koruyucusu olur; bu nedenle biri hastalandığında önce onun ruhlarına danışılır.

Zarlar doğaları gereği kötü niyetli olmasalar ve saldırılarının insan yanlışlarına veya izinsiz girişlere karşı bir intikam olduğu varsayılsa da, belirli mevsimler, saatler, yerler ve koşullar onların ele geçirmesi için elverişlidir. Atasözünde de söylendiği gibi, zarlar arılar gibidir; kışın kayaların arasında saklanırlar ama ilkbaharda ortaya çıkarlar. Görünüşe göre, arılar gibi de sokarlar! Ve bu ruhlar sıcak mevsim boyunca seyahat edip avlansalar da, iki dönem özellikle tehlikelidir: Yağmur mevsiminden sonra sarı meskel çiçeklerinin açtığı Eylül ve yeni bir yağmur mevsiminin ilk bulutlarının geri döndüğü Mart. Gün içinde zarlar öğlen, gün batımından önce ve gece yarısı ile sabah üç arasında aktiftirler. Nehirler ve genel olarak su kütleleri, sazlıklar, çalılıklar, pazar yerleri (tanıdık geliyor mu?) ve cezbedici koşullar onları cezbeder: seyahat etmek, dışkılamak, bir zar tarafından binilen birine yakın olmak ve kan veya tütsü içeren herhangi bir aktivite.

Ruhun ele geçirilmesinin temel nedeni, bir suçun intikamını almaktır ve bu konuda birçok yasak vardır. Küçümseme, bir ruha karşı doğrudan saygısızlık veya kült ya da üyelerine karşı saygısızlık, hatta tarikat üyeleri söz konusu olduğunda kendi ruhunu ihmal etmek, bu listenin başında yer alır. Bu nedenle, Etiyopya'daki zar ritüellerinin, Mısır, Sudan ve Nijerya'daki zar ritüellerine benzer şekilde, gücendirilmiş bir varlığı yatıştırmak için yapıldığına inanılır.

Zar hastalığı baş gösterdiğinde, Etiyopya'da şeyhaya eşdeğer bir kişi ortaya çıkar. *Şifacı, wadaga* adı verilen bir teşhis ritüeline başkanlık edecektir . İlahiler, alkışlar ve vurmalı çalgılar eşliğinde, hastayı bir zarın hastanın bedeninden ayrılışını veya varlığını işaret eden gurri adı verilen, ruhani bir trans dansı hareketlerini yapmaya teşvik edecektir. Ayrıntılar ruha bağlıdır, ancak yaygın hareketler arasında hızlı baş çevirmeleri (bazen göğüs kafesini de içerir), sarkaç gibi önden arkaya gövde sallamaları ve İslami ruhlar için stilize edilmiş Müslüman namaz secdeleri bulunur. Şifacı bir ruhun hazır olduğunu hissettiğinde, adını açıklaması için onu teşvik edecektir; bu genellikle birçok seans gerektirir. Ancak sonunda, kesik kesik

bir kükremeyle, varlık bir *fukkara* veya "savaş teması" (zar dilinde, niteliklerinin ve başarılarının uzun bir anlatımı) okuyacaktır.

Bir zar kendini kamuoyuna açıkladıktan sonra, şifacı hastanın yanlış davranışları hakkında onu sorgulayacaktır; bu işlem *falaffala olarak bilinir* , "derisini yüzmek veya etinden bir şey çıkarmak" veya zar dilinde "sorgulamak" anlamına gelir. Bu hassas bir işlemdir, çünkü başka ruhlar da mevcut olabilir ve kötü varlıklar işleri zorlaştırmaktan hoşlanır. Ancak nihayetinde, şifacı zarı, en azından yıllık kurbanlar, mücevherler, düzenli ziyaret fırsatları (yani "atına binmek") ve şifacıya ara sıra hediyeler karşılığında ev sahibiyle barış içinde bir arada yaşamaya ikna etmelidir. Ayrıca hastaların evlerinde zarın barınması için tavuk gibi hayvanlar edinmelerini de önerebilir. Hatta varlığı başka birine aktarmayı veya diğerleriyle savaşabilecek iyi huylu bir varlıkla değiştirmeyi bile deneyebilir. [305]

Sudan

Sudan'daki ruh çağırma kültleri hakkında Etiyopya'dakilere kıyasla çok daha fazla şey yazılmıştır. *Kadın Tıbbı'ndaki çok sayıda çalışmanın yanı sıra,* Janice Boddy'nin ünlü kitabı " *Rahimler ve Yabancı Ruhlar: Kuzey Sudan'da Kadınlar, Erkekler ve Zar Kültü"* ve John Kennedy'nin derlemesi *"Nubya Törensel Yaşamı" gibi diğer mükemmel kaynaklar da mevcuttur* . 2011'den önce Sudan, güney kısmı Güney Sudan olarak ayrılana kadar yaklaşık bir milyon mil karelik (Teksas eyaletinin beş katı) bir alanı kapsayan Afrika'nın en büyük ülkesiydi. Ülke hala kuzeyde Mısır ve Libya, doğuda Etiyopya ve Eritre, batıda ise Çad Cumhuriyeti ve Orta Afrika Cumhuriyeti ile sınır komşusudur. Ancak güneyde, bir zamanlar Kenya, Uganda ve Kongo Cumhuriyeti ile komşu olan bölge, şimdi Güney Sudan ile sınır komşusudur.

Mısır ile birlikte Sudan, “Nil’in armağanı”dır. Ülke sakinlerinin çoğu nehrin veya kollarının kıyılarında yaşar ve suyunu içer. Sudan ayrıca, Mısır Nubia’sındaki Neolitik Nabta Playa yerleşimiyle başlayan ve Stonehenge’den binlerce yıl daha eski astronomik megalitleriyle bilinen yerli medeniyetlerin uzun tarihini de paylaşmaktadır. [306] , [307] Nil Nehri, Doğu Afrika tropikleri ile Kuzey arasında iki eski ticaret yolundan biriydi. Sudan’ın dini inançları bu eski kökleri yansıtır. Bugün bile, özellikle güneyde eski animizm ile Orta Çağ’da ülkeye yavaş yavaş giren İslam arasında bölünmüştür. Başlangıçta sadece yönetici sınıflar ve Arap yabancılar Muhammed’in öğretilerine bağlıydı, ancak 17. yüzyılın ortalarında Sufi vaizler ve onların tarikatları (*taruk*) geldiğinde İslam yavaş yavaş kitlelere yayıldı. Ancak durum, 1821’de Muhammed Ali ve Osmanlılar

ülkeyi fethetti. Yeni Türk-Mısır siyasi çerçevesi parçalandı. Sudan'ın geleneksel aşiret hiyerarşileri ve dayatılan yabancı geleneklerin bir tsunamisi, yüzyıllarca süren kültürel istikrarı ortadan kaldırdı. Altmış yıl Osmanlı egemenliği yaşandı, ta ki 1881'de Mehdi Devrimi işgalcileri kovana kadar. Ancak bu uzun sürmedi. Yedi yıl sonra, İngilizler ülkeyi 1956'ya kadar koloni olarak ele geçirdi.

Peki tüm bu tarihin zar ile ne ilgisi var?

19. yüzyıldaki bu istilaları takip eden şiddetli duygusal ve kültürel çalkantı, Sudanlılar arasında ciddi bir kaygıya yol açtı. Zar şifacıları aniden geleneksel kısırlık hastalıklarından çok daha fazlasını tedavi etmek zorunda kaldılar; özellikle kadınlar, yeni ve ağır İslami kısıtlamalara uyum sağlamak için çaresizce bir başa çıkma mekanizmasına ihtiyaç duyuyorlardı. Bu travmayı yansıtan ruhlar tezahür etmeye başladı ve neredeyse iki yüz yıl sonra bile bugün hala varlığını sürdürüyor. Sonuç olarak, beş farklı zar kültü gelişti: *zar-suakin* (Arap Yarımadası ile bağlantılı üst sınıf kadınların favorisi); Batı Afrika'dan *zar-bori ;* Etiyopya ve Doğu Afrika'dan *zar-habashi ;* Sudan'ın güneybatısındaki Azande kabilesinden yerli *zar-nuqara ; ve* yine güneyden, köleler, cariyeler ve Osmanlı ordusuna zorla alınan "pagan" askerler tarafından uygulanan *zar-tumboura .* [308] Araştırmacılar şimdi tumboura ve nuqara'yı bu eski Afrika kültünün yerli dalları olarak birlikte gruplandırıyor. Azande kölelerinin, köleliğin yol açtığı şiddetli histeri ve akıl hastalıklarını (örneğin tam felç ve delilik) tedavi etmek için yerli atalar kültlerini bir tür sahiplenme kültüne dönüştürdüklerini varsayıyorlar. [309]

Günümüzde beş kült arasında en yaygın olanı zar-bori'dir. Sudanlılar onu dişil, soğuk ve beyaz olarak kabul ederler. Başlıca müzik aleti *daluka* davuludur, ilahiler Arapça söylenir ve liderleri genellikle kadındır. Öte yandan zar-tumbura, erkek, sıcak ve siyahtır. Müzisyenleri tumbura ve mangur çalar ve Rotona (bir Nubya dili) dilinde şarkı söyler; "bori evin içinde çalar... tumbura ise güneşte, ateşte çalar." [310] Bu kült*, Osmanlı askeri terimi olan sancak* altında hiyerarşik bir yapıya sahiptir . Zar-nuqara daha az yaygındır ve çoğunlukla Güney ve Batı Sudan'da, Wau yakınlarında uygulanır. Bazıları tarafından insanlığın ilk sahiplenme kültü olduğuna inanılan bu kült, grubun büyük çift taraflı davullarından adını almıştır. [311]

Sudan ve Mısır zar ritüellerinin birçok ortak noktası vardır. Kalıcı, belirsiz hastalıklar (özellikle akıl hastalıkları) veya kronik kötü şans, doğaüstü güçlerin (nazar, büyücülük, zar vb.) işi olarak görülür. Törenler, Mısır formatlarını gevşek bir şekilde takip eder; ancak Janice Boddy'nin de

belirttiği gibi, tipik bir zar ritüeli diye bir şey yoktur. Teşhis, dini bir figürün -bir şeyha/ummiya veya *sitt-al-ilba* , "kutu hanımı" (bir varlığın kimliğini keşfetmek için tütsü ve *attar kullanan bir zar uzmanı*)- hastanın rahatsızlıklarının zar ile ilgili olabileceğini hissetmesiyle başlar; bu, "kutuyu açma" adı verilen bir ritüel olan *ifta-al-ilba ile doğrulanır* . Bir şeyha, birkaç saat veya hatta günler boyunca, hastayı kutsal teneke kutusundan çıkan karışımlarla tütsüleyerek herhangi bir tepki olup olmadığını gözlemler. [312]

hastanın farklı ruhani ilahilere veya "ipliklere" (*khuyut) verdiği tepkiyi test etmek için bir tajruba* önerebilir ; bu iplikler söylendiğinde "çekildiği" söylenir. Üç gece boyunca, deneyimli üstatlar ayana'ya eşlik eder. Şeyha, müzisyenleri ana zar repertuvarı üzerinden sırayla yönlendirirken, özünde onun için özel bir şifa seansı yürütür. Ancak teşhis, hasta ve ailesi onun ruhani bir varlık tarafından ele geçirildiğini kamuoyu önünde kabul edip, fonlar elverdiğinde (ki bu aylar sürebilir) tam teşekküllü bir tören düzenlemeye söz verdiklerinde tamamlanır. [313] O zamana kadar, hasta zaten ruhu ve transa nasıl girileceği hakkında bilgi sahibi olacağından, ruhani varlık transı neredeyse kesinleşmiş olur.

Nubia'da (Kuzey Sudan) geleneksel şifa ritüelleri, Cuma günleri hariç (Hristiyan Pazar günlerine denk gelen İslam günü) yedi gün sürer. Ancak, mali duruma veya hastalığa bağlı olarak daha kısa da olabilir. Mısır'da olduğu gibi, arousa (şifa veren kişi) yoğun parfümlü, beyaz giysili ve mücevher, kına ve khol (tütsü) ile süslenmiş olacaktır. Yüz kadar kadın katılabilir ve hepsi yoğun miktarda tütsü dumanı solur. [314] Şeyh veya şeyha (külteye bağlı olarak) *, aynı zamanda ruhlar tarafından ele geçirilmiş olup, ruhları tezahür ettikçe birden fazla kez kıyafet değiştirebilir. Yetenekli bir perküsyoncu olan şeyh ve diğer müritler dalukat* (keçi derisiyle gerilmiş toprak kaplar), *nugarishan* (vurulduğunda derin bir inek çanı gibi ses çıkaran pirinç havan) ve *tisht adı verilen ters çevrilmiş metal leğenler* çalarlar. İplerin "çekilme" sırasını sınırlı ölçüde seçebilir, ancak kimseyi gücendirmemek için ruh hiyerarşisine uymak zorundadır. Köle kökenli güney şeyhleri, (animistik) büyü ve sihir konusundaki daha derin bilgileri nedeniyle özellikle güçlü kabul edilirler. [315] En iyileri aynı zamanda dram ve gerilim yaratma yeteneğine sahip, yetenekli hatiplerdir.

Sudan'ın cin panteonu oldukça zengindir. Mısırlılara benzer şekilde, Nubiyalılar da dindar Müslümanlardır ve cinlerin Kur'an ve hadislerde anlatıldığı gibi, nehirleri, kanalları, dağları, çölleri, toprağı, çöpleri ve külleri seven, son derece hareketli varlıklar olduğuna inanırlar. Boş odalarda yaşarlar ancak sıcakkanlı bedenleri tercih ederler ve Fatiha

suresinin (Kur'an'ın açılış suresi) ilk satırını okumak onları kovar. Sudanlılar cinleri üç alt kategoriye ayırırlar: beyaz, siyah ve kırmızı. Hepsi insanlara musallat olur ancak farklı belirtilere neden olurlar:

Beyaz: Bu iyi adamlar çoğunlukla Müslüman ve İslam din adamlarına yardım etmeleriyle ünlüler. Sahip oldukları şey ciddi bir sorun değil, sadece tuhaf veya eksantrik davranışlara neden oluyorlar.

Siyah: Bu kötü adamlar acımasız ve kötü niyetlidir ve Allah'a inanmazlar. Ayrıca kötü kokarlar. Onlara ev sahipliği yapmak acı verici, ölümcül hastalıklara veya iyileşmez deliliğe neden olur. (Bazen şiddetli bir şeytan çıkarma işlemi onları kovabilir, ancak bunun neden olduğu travma ve yaralanma, hatta doğrudan ölüm, işlemi son derece riskli hale getirir.) Bu ruhlar , kayıp nesneleri bulmak ve ruhlar dünyasına veya geleceğe bakmak için kara büyüyle uğraşan güçlü, geleneksel olmayan şifacılar olan *fakirlerle çalışırlar.*

Kırmızı: Bunlar, aynı zamanda *rükhenü'l-ahmar veya "kırmızı rüzgarlar"* olarak da bilinen zarlardır . Zevk düşkünü ve kaprisli olan bu varlıklar, güzel şeyleri, iyi yaşamı, temizliği ve parfümü severler. İnsanlara musallat olduklarında hafif hastalıklara neden olabilirler, ancak asla ölüme yol açmazlar. Ne iyi ne de kötü varlıklardır, tıpkı insanlar gibi biraz ikisinin de özelliklerini taşırlar. Kırmızı aynı zamanda kanın rengidir ve bu da onları, özellikle adet kanını, cezbeder; bu nedenle dişi konakçıları tercih ederler. Kan susuzlukları nedeniyle, genellikle doğurganlık sorunlarıyla ilişkilendirilirler - gebe kalamama, kontrolsüz kanama, düşükler vb. Zarlar, anne soyundan, rahim kanı soyundan gelirler, bu nedenle anneden çocuğa miras kalabilirler. [316]

Sudanlılar yedi ana zar kabilesine inanırlar: Darawish, Pashawat, Khawajat, Habashi, Siyahlar, Araplar ve Sitat (Kadınlar). Bireysel üyeler gelir ve gider; yeni gelenler rüyalarda veya güncel olaylarla ortaya çıkarken, eski üyeler daha az ev sahibine sahip oldukları için yok olurlar. Bu ruhların listesi ve açıklaması için lütfen Ek 4'e , Zar Varlık Özeti'ne bakınız. Janice Boddy'nin Sudan hiyerarşisine bağlı kalır, ancak kendisinin de yazdığı gibi, kategoriler esnektir.

Nijerya ve Bori

Artık Nil'i geride bırakıp batıya, başka bir Afrika nehri ve havzasına, kuzeyde Hausa ve Magawaza'nın, güneyde ise Yoruba'nın (ve daha birçoklarının) anavatanı olan Nijer'e doğru yolculuk etme zamanı geldi. Burası aynı zamanda Batı Afrika'nın ruhani varlıkları olan bori ve orisha'ya da ev sahipliği yapıyor. Bahsettiğim gibi, zar-bori, Afrika'daki en büyük yerli ruhani şifa kültü olarak kabul ediliyor; burada kıtanın her iki tarafından gelen görünmez varlıklar, insan "atlarını" manipüle etmek veya iyileştirmek için bir araya geliyor. Aslında orayı ziyaret etmedim. Bu bölgeyle ilgili bilgileri, esas olarak AJN Tremearne (*Bori'nin Yasaklanması ve diğer kitaplar), Kadın* Tıbbı yazarları ve Nijer'in Hausa halkının bir alt grubu olan Mawri hakkında Dua Her Şeyi Mahvetti adlı kitabında yazan Adeline Masquelier gibi *kaynaklardan aldık* .

Kaynaklarımın en eskisi olan Tremearne (1877–1915), 1903-1910 yılları arasında İngiliz ordusuyla Nijerya'da görev yapmış ve ülkenin kültürleri ve dinleri üzerinde önemli ölçüde araştırma yapmıştır. Bori'nin ("kaynatmak" anlamına gelir, ancak ruhlarla nasıl ilişkilendirildiği belirsizdir [317]) Hausa (şimdi çoğunlukla Müslüman) veya Magazawa ("ateş tapanlar" veya paganlar) kökenli olduğuna dair hiçbir kanıt bulamadı [318] , ancak kültün İslam'ın on beşinci yüzyıldaki gelişinden önce var olduğunu tespit etti. Oyo/Yoruba ve diğer pagan kültürlerine benzer şekilde, Magazawa halkı her yerde hazır bulunan ve her şeye gücü yeten yüce bir Yaratıcı varlığa inanır. Bununla birlikte, bu varlığın insanlarla nasıl etkileşim kurduğu konusunda tek tanrılı dinlerden farklıdırlar. Onlar için Yaratıcı uzaktır (tıpkı Einstein'ın Tanrısı gibi) ve Dünya sakinleriyle teması ruhlar dünyasına, iskoki'ye *(* çoğul "rüzgarlar") veya bori'ye bırakmayı tercih eder. Magawaza halkı ruhlarını iki kategoriye ayırır: evcilleştirilmiş çiftlik sakinleri olan *gona* (veya Masquelier'in Nijer çalışmasında *gari) ve evcilleştirilmemiş orman sakinleri olan daji* . Müslüman olmayan Hausa halkı da iki tür bori tanır: hafif hastalıklara neden olan beyaz kentli Müslüman ruhlar ve ciddi hastalıklara veya talihsizliklere yol açan siyah pagan orman varlıkları—tıpkı Arapların Müslüman ve Müslüman olmayan cinler arasındaki ayrımı gibi. [319]

Şekil 30: Bori

bori'nin bölgenin eski animistik tanrılarının İslam yasaklarına uyarlanmış bir karışımı olduğunu varsaymıştır; bu yasaklar arasında "önemsiz" müzik ve askeri olmayan davul çalma yasağı da vardı (bu nedenle ritüellerde davul yerine ters çevrilmiş leğenler [*kabak*] kullanılıyordu). Bu kesinlikle, bir zamanlar efsanevi mağara sakinlerinin ruhlarla konuştuğu ve *azna adı verilen eski bir dini uyguladığı, güney Nijer'deki Ader yakınlarındaki kuzey Hausaland için geçerlidir* . 1700'lerden önce bir zamanlar, Hausa dilini konuşan avcılar bu inanç sistemini benimsemiş ve üç yüzyıl sonra din hala aktiftir. [321] 1980'lerin sonlarında, Adeline Masquelier ve *Women* 's *Medicine'e katkıda bulunan birkaç kişi* , güney Nijer'deki bori ibadetini inceledi. Ruhlar ve ritüeller Tremearne'nin zamanından farklıydı, bori *İbadet,* her ikisinden de unsurlar içererek, *azna ile İslam* arasındaki uçurumu kapatmaya devam etti . [322]

Tremearne'nin zamanında meydana gelen hızlı değişim iki faktörden kaynaklanmıştır: İslam'ın yayılması ve Avrupa'nın, özellikle İngiltere ve Fransa'nın sömürgeci emelleri. İngiltere 1885'te Nijerya'yı sahiplenirken, Fransa 1922'de Nijer'i koloni haline getirdi. Hemen hemen anında, bölgedeki bori panteonları bu ulusal travmaları yansıtmaya başladı - bu durum Ek 4'teki ruh listelerinde görülebilir .

Siyasi çalkantılara rağmen, kültün temel kavramları aynı kaldı. Tremearne'ye göre, Hausalar her insanın bilinci birlikte yaratan altı ruhani varlığa ev sahipliği yaptığına inanırlar: kalpte bulunan ruh (*kuruwa) (Masquelier'e kafada olduğu söylenmiş olsa da); bir yaşam gücü (rai*); insan ve cin ilişkilerine aracılık eden aynı cinsiyetten tanıdık bir bori (Mısır'daki qarin'e benzer); geçici bir bori Evlilikten sonra ayrılan karşı cinsten bir ruh; ve iyi veya kötü düşünceleri kaydeden iki melek (*malaika) - biri sağ omuzda, diğeri sol omuzda. Kuruwa* ve *rai* , rahimde fetüse katılırken, tanıdık bori doğumdan sonra bağlanır. Ruh, bori ve iki melek uyku sırasında (ayrı ayrı) seyahat eder ve sadece *rai* bedeni gözetir. Bu varlıkların eski Mısır'ın altı tanıdık ruhuna ne kadar benzediği dikkat çekicidir. Firavunlar dönemindeki Mısırlılar, bedenin (*khat*) *ka tarafından* ; astral ikizi *ba tarafından,* ölümde bedenden ayrılan bir yaşam gücü (insan başlı bir kuş olarak tasvir edilir); ölümsüz ruhun iki parçası olan *khu* ve *sahu ; khaibit* veya gölge; ve *ikhu* veya nefes tarafından mesken tutulduğuna inanıyorlardı. Felaket olmadığı sürece, hepsinin ölümden üç bin yıl sonra Dünya'daki hayata geri dönmek üzere yeniden bir araya gelmesi bekleniyordu.

Bu "tanıdık ruhlara" ek olarak, inisiyelere verilen ad olan *Yan-bori* veya "Bori Çocukları", *aljan* (Arapça'da "cin"), *iblis* (şeytan) veya *iska* (cin'in Etiyopya'daki karşılığı) olarak bilinen, tespit edilemeyen çok sayıda bağımsız bori'nin de çevremizdeki alanı kapladığına inanırlar. Tremearne, *Nijerya'nın Kuyruklu Kafa Avcıları adlı eserinde yirmi bir Nijerya ruhunu, Hausa Batıl İnançları ve Gelenekleri'nde* altmış beşini ve *Bori'nin Yasaklanması adlı* eserinde 241 Kuzey Afrika "füzyon" varlığını listelemiştir . Belirttiği gibi, Tunus ve Libya'daki (Hausa halkının köle olarak götürüldüğü yerler) bori'ler, çocukluk anılarına dayanmaları, anavatan ziyaretçileri tarafından rafine edilmeleri ve zorla yedirilen Arap kültürüyle üst üste bindirilmeleri nedeniyle Nijerya varlıklarından farklıydı. *Kadın Tıbbı,* Nijer'in Ader bölgesinden 138 yeni bori'yi listeliyor [323] ve *Dua Her Şeyi Bozdu* , 1980'lerin sonlarından itibaren öne çıkan Mawri varlıklarını ayrıntılı olarak ele alıyor - rivayete göre 300'den fazla varlık içeren bir panteon. [324]

Sonuç olarak, bu ruhlar, ev sahiplerinin tarih boyunca karşılaştığı geçmiş ve şimdiki kültürleri ve sorunları yansıtır. Bu nedenle, bori, tuhaf bir marabut (Müslüman din öğretmenleri), pagan atalar, çocuk hayaletleri, düşman yabancı kabile üyeleri, Semitik cinler, doğa tanrıları, totemler ve tılsımlar topluluğu haline gelmiştir. [325]Efsaneye göre, birçoğu Aghat ve Asben (Nijer çölündeki efsanevi şehirler) arasındaki Kızıl Ülke'de bulunan Jan Gari'nin, yani Kızıl Şehrin gizli kırmızı duvarlarının ardında yaşar. Geceleri ortaya çıkarlar, rüzgarla birlikte dolaşırlar ve bazen cansız nesnelere, *tsere'lere* veya insanlara yerleşirler. Törenler sırasında, bireysel ruhlar, zar'a benzer şekilde, en sevdikleri tütsü, renkler ve kurbanlarla çağrılır. Gerektiğinde, erdemlerinin ve başarılarının övünç dolu bir açıklaması olan bir *kirari ile varlıklarını duyururlar* , karakteristik hareketlerle insanlarına binerler ve ev sahipleri hapşırdığında (bazı bölgelerde, hepsinde değil) ayrılırlar. Liste için lütfen Ek 4'e bakınız .

Bori teşhis süreci evrim geçiriyor. *Kadın Tıbbı* (1969-1972) ve *Dua Her Şeyi Mahvetti adlı eserlerde anlatılan son yöntemler,* Tremearne'nin gözlemlediği yöntemlerden bazen oldukça farklıdır. Tremearne, trans halindeyken hastalarının hastalıklarını belirleyen erkek şifacılarla (boka) görüşmüştür . *Ancak Kadın Tıbbı'nda* anlatılan modern Nijeryalı kadınlar *kendi* teşhislerini kendileri *koymuşlardır* . Doğu Afrikalı kız kardeşlerine benzer şekilde, klasik zar musallat olma belirtileri göstermişlerdir: depresyon, içe kapanma, halsizlik, hareketli ağrı veya yoğun psikolojik stresin diğer belirtileri. [326]Üç günlük ritüeller sırasında, bu kadınlar aile atalarının ruhlarını kanalize ederek ilk musallat olmalarına (kriz noktası) neyin sebep olduğunu anlatmaya teşvik edilmişlerdir. Bu, uzun zaman önce ölmüş olsalar bile, üçüncü bir kişi aracılığıyla şikayetlerini özgürce dile getirmelerini sağlamıştır. Köy büyükleri, nesnel "misafir ruhları" kanalize ederek ek tanıklık sağlamışlardır.

İlk teşhisten sonra, hastalar (sadece atalarının ruhları değil) başka ruhlar tarafından ele geçirilmenin nasıl olacağını öğrenmek için üç haftalık eğitim programlarına tabi tutuldular. Bir çarşafın altında, tütsü yakıcıyla yere düz bacaklı oturarak, dumanı solur ve ruhların ilahilerini (*wakansa* , *waka'dan* , "büyü") dinlerken kulaklarının yakınında çıngıraklar sallanırdı. Amaç, "ele geçirilmiş hissetmek", yani kontrol edilemeyen bir dans etme dürtüsü hissetmekti. Önce küçük varlıklar çağrılırdı (Doğu Afrika uygulamalarının aksine): müzisyenler, filler ve sırtlanlar, Fulani çobanları, yılanlar ve son olarak, komik bir rahatlama için, abartılı veya belirsiz cinsellikleriyle kasaba "Kraliyet Ailesi". Favoriler arasında bir hükümdarın aşırı cinsel istekli oğlu,

eşcinsel bir Müslüman yargıç, kibirli ama önemsiz bir yerel yetkili ve çılgınca seks düşkünü bir erkek vardı. Eğitim, ancak beş veya altı başarılı tezahürden sonra tamamlanırdı. [327]

Masquelier daha geleneksel bir teşhis sürecini tanımladı. Semptomlar hafif olanlardan (karın ağrıları, baş ağrıları, sivilceler ve döküntüler) şiddetli olanlara (delilik, felç, menenjit vb.) kadar değişiyordu ve uzun süreli sersemlemiş halde dolaşma yaygındı. Cin çarpması her zaman bir ruhun birini sevmesinden veya gücenmesinden kaynaklanıyordu. Ve *Kadın Tıbbı'nda anlatılan sürece benzer şekilde, "gücenmeyi" dile getirmek* , bir kadının terapisinin büyük bir bölümünü oluşturuyordu.

Masquelier'in "başlatma" törenleri tasviri, bunların zar ritüellerine neredeyse tamamen benzediğini göstermektedir. Uzun dans seansları sırasında, *amare* veya gelin olarak adlandırılan hastalar, kendilerini ele geçiren ruhlarla evlenirlerdi. Müzisyenler, hangi ruhun kontrolü ele geçirdiğini görmek için panteonun repertuarını sırayla çalarlardı. Müzik büyük ölçüde vurmalı çalgılardan oluşur, melodi için şarkı söyleme ve kemanlar kullanılırdı. Ve trans hali, giderek derinleşen üç aşamada gerçekleşirdi. Bir seferde yalnızca bir ruh bir bedene girerdi ve medyumlar olanları hatırlamaz, acı veya duygu hissetmezlerdi. Ayrıca eylemlerinden veya sözlerinden de sorumlu tutulmazlardı. Birden fazla kurban sunulurdu. Sonrasında, adayların düzenli olarak ruhlarının kendilerine binmesine ve nüfuz etmesine izin vermeleri, onlara uygun kıyafetler ve aksesuarlar satın almaları ve hayatlarını yeni eşlerine adamaları beklenirdi.

Şeyhanın rolüne gelince , en yakın bori *Bunun eşdeğeri Tunus dilindeki arifa* , yani Bilgili Kişi veya *sarauniya* gibi görünüyor . Ancak genel olarak, bir şeyhanın görevleri iki erkek tarafından yerine getirilirdi: Hausa dilinde tören ustası olan *uban mufane* ve ilaç dağıtıcısı olan *boka (ilaç hazırlayıcısı) .* İslam'dan önce, Nijeryalı kadınlar erkeklerden daha güçlü büyücüler olarak kabul ediliyor ve genellikle kraliçe olarak hüküm sürmek de dahil olmak üzere yetkili pozisyonlarda bulunuyorlardı. Ancak yeni din yayıldıkça, erkekler boka da dahil olmak üzere güçlü rolleri devraldı - bu özel işin kesin dezavantajları olmasına rağmen. Tremearne'ye göre, boka Eğitim oldukça zorlu ve bol miktarda ilaç alımını içeriyor:

> Bu konuma ulaşmak için aday, diğer bokalardan üç ay boyunca ilaçlar almalı, ilaçları anlama kapasitesini artıracak ve nasıl hazırlanmaları gerektiğini öğretecek iksirler içmelidir. Bundan sonra, imkanlarına göre bir kızıl horoz ve bir beyaz tavuk veya daha fazlasını kurban etmeli ve ardından beş gece boyunca ilaç kulübesinde (gidan tsafi) tütsü yakmalı,

> uyumamaya özen göstermelidir. Son gece gözleri açılır ve başsız bir aljan ve ardından çeşitli başka yaratıklar görür... bunlardan hiçbirinden en ufak bir korku belirtisi göstermemelidir. Ertesi gece ormanın ortasına gider ve elinde yay ve ok bulunan cüce Gajere Mai-Dowa ile karşılaşır. Bu bori ona ne istediğini sorar ve o da isteğini belirtir, ardından Gajere ona belirli durumlarda özel güç verecek bazı kökleri gösterir. Gidan tsafi'ye döner, başka bir kurban ve tütsü sunar ve böylece tam teşekküllü bir boka olur. [328]

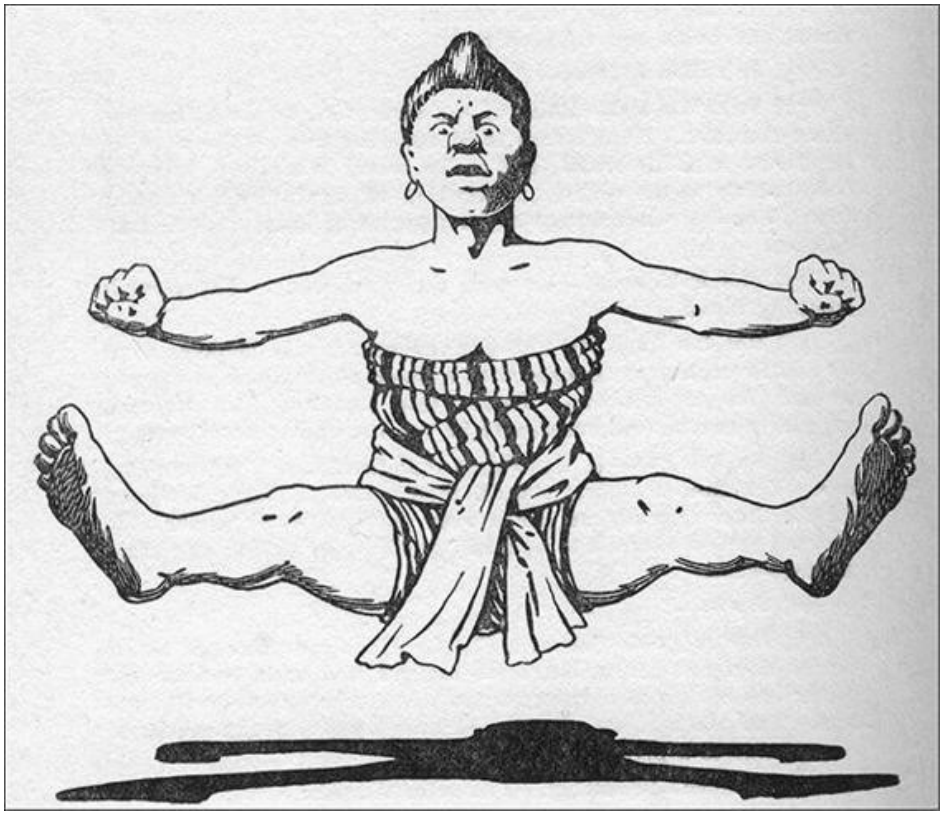
Gördüğünüz gibi, ritüel uyuşturucu kullanımı, yani uygun "ilaçları" içmek, Hausa halkının ruhlarla konuşmasına olanak tanır, ancak bunun sonuçları da vardır—iktidarsızlık: "Söylendiğine göre, uygun bir boka, bir kadınla cinsel ilişki kurmayı asla istemeyecek kadar ilaçlarla doludur ve eğer bir kadınla yatarsa, eylemi tamamlayamayacaktır." [329]

Mai-bori , eğitimli erkek veya kadın medyumlar, aynı zamanda cin çarpması vakalarını teşhis ederler; daha doğrusu, ruhları trans halindeyken hemşerilerinin yanlış davranışlarını ve gerekli tedavileri ortaya çıkarır. Ancak bir bori bineği olmak kolay değildir. Neşe veya dikkatsizlik anında ceza getirir. Alkol ve seks de törenlerden önce yasaktır çünkü alıcılığı bozarlar. [330]Ve bazı atlar fiziksel istismara bile maruz kalırlar...

Tremearne birçok bori ritüelini bizzat gözlemlemiş ve bunlardan birkaçını kitaplarında anlatmıştır. Genellikle müzik başladığında, dansçılar keman ve tütsünün etkisi başlayana kadar kalçalarını sallayarak bir daire içinde dolaşıyorlardı. Sabit, boş bakışlar "histeri"yi işaret ediyordu; dansçılar, ele geçiren ruhu taklit ederken homurdanmalar, çığlıklar, kasılmalar ve ani koşuşturmalar veya sürünmeler yaşanıyordu. En olağanüstü gösteri, havaya sıçrayıp kalçalarının üzerine düz bir şekilde indikleri, bacaklarını öne doğru uzattıkları veya birini diğerinin üzerine çaprazladıkları zamandı. Dansçı, başka bir katılımcı kollarını kaldırıp bastırana kadar bu pozisyonda kaskatı kalıyordu. Ruh konuşur ama net değilse, baş mai-bori tercüme ediyordu. Ruh hapşırarak dışarı atıldığında ele geçirilme sona eriyordu. Ve dansçılar bu haldeyken göğüslerini tırmalasalar, saçlarını yolsalar, kendilerini dövseler veya ağaçlardan atlasalar bile, acı hissetmediklerini iddia ediyorlardı. Bununla birlikte, ciddi bir yaralanma olmasa bile, trans halinin tamamen geçmesi için kola fıstığı ve sudan oluşan bir diyetle günler geçmesi gerekiyordu. [331]

Bu durumun, bu bölümün başında Eugenie Le Brun'un "zıplayan" şeyhatına olan benzerliğine dikkat edin. Tanık olduğu eski Türk köleler,

geleneksel bori sıçramalarını aslına sadık kalarak yeniden canlandırıyorlardı.



Şekil 31 : Bori sıçraması

Nijerya ve Orisha

Şimdi nehir boyunca aşağıya, Yoruba orishalarının anavatanı olan güney Nijerya'ya doğru yolculuk edelim . Yoruba, Nijerya'nın ve komşuları Benin (Dahomey) ve Togo'nun Yoruba dilini konuşan Batı Afrika kabilelerine verilen isimdir. Orishalar Mısır zar panteonunun bir parçası olmasa da, Umbanda, Candomblé, Santería ve Voudun gibi Yeni Dünya dinleriyle olan bağlantıları nedeniyle onlardan bahsediyorum. Ve Afrika-Amerikan atalarının ve dolayısıyla genel olarak Yeni Dünya köle nüfusunun büyük çoğunluğunun (yaklaşık %71) Nijer ve Kordofan/Sudan'dan geldiğini düşündüğümüzde, bori *, tumboura ve* zar'ın bu Yeni Dünya dinlerini de etkilemiş olması muhtemeldir .

Azna ve genel olarak Afrika paganları gibi , Yoruba halkı da Olodumare veya Olorun adında uzak bir Yüce Varlığa inanır. “Gökyüzünün Sahibi” ve Evrenin Yaratıcısı. Bir yaratılış efsanesine göre (her kabilenin kendine ait bir efsanesi vardır), Olorun dünyamızı tamamladıktan sonra, hak ettiği

dinlenmeye çekilmek üzere evine döndü ve ardında çeşitli görünmez varlık türlerini koruyucu olarak bıraktı: hizmetkâr olarak orishalar ve onların altında daha küçük doğa ruhları, yerel tanrılar, insanlığın “yardımcı ruhları” ve daha sonra, biriktikçe, ölülerin ruhları veya ataların ruhları.

Bir kabilenin sözlü geleneğine göre, Yoruba halkı kurdu. başkentleri Ife, On beşinci yüzyılda, ormanlarda yaşayan yerli halk olan İgboları fethettikten sonra , fatihler İgbo mitolojisini benimsediler, ancak yenilmiş tanrıları Obatala'nın yerine bir Yoruba kahramanı olan Odudua'yı koydular ve yaratılış mitlerini yeniden düzenlediler. Yeni versiyonda, Olorun yine de oğlu Obatala'yı, beş parmaklı bir tavukla toprağı tırmıklayarak, ilk sulardan Ile-Ife veya "Geniş Dünya"yı yaratması için gönderir. Ve Olorun hâlâ oğluna yapmasını söyler. insanlar Oğlu, Olorun'un hayat vermesi için içi boş Igbo kabuklarını şekillendirerek kilden yapıyor. ve her birine bir kader atar . Ancak revize edilmiş hikayede Obatala yorulur, susar ve çok fazla hurma şarabı içer . Sonunda işine geri döndüğünde, son derece biçimsiz figürler yapar. O Olorun ona durmasını söyler. Bunun üzerine Yüce Varlık Odudua'ya görevi verir ve Odudua da yaratır. Yoruba ve ilk Ile-Ife krallığı. Kıskanç Obatala ve Igbo isyan eder, ancak Odudua onları yener ve on altı oğlu, asıl Yoruba krallıklarını kurmaya devam eder . [334]

Bu mitin kilit unsurlarından biri, insanların kaderlerini belirleyenin orisha değil, Olorun olmasıdır; Yüce Tanrı uzakta olabilir, ancak yok değildir. Bu nedenle, Yoruba dini iki amaca hizmet eder: öngörülemeyen orisha ile iletişim kurmak (onları yatıştırmak, rehberlik istemek ve onlardan korunma aramak) ve aynı zamanda Olorun'un isteklerini ve bunları yerine getirmenin en iyi yolunu keşfetmek .

Uzak bir Tanrı'ya tapınmak zor bir iştir. Nadiren iletişim kuruyorsa, O'nun isteklerini nasıl anlayabilirsiniz? Bu yüzden Yoruba halkı, 2005 yılında UNESCO'nun "insanlığın sözlü ve somut olmayan mirasının bir başyapıtı" olarak ilan ettiği eşsiz bir sistem olan kehanet sanatını geliştirdi. Kaderlerini keşfetmek ve iyileştirmek için, müritler, geniş bir şiir repertuarına bağlı 256 kehanet karakteri (*odu* - biraz *I Ching'e benziyor)* sistemini kullanan erkek kahinlere, *babalawo'lara veya "sırların babalarına" danışırlar* . Bir müşteri önce sorununu fısıldayarak anlatır. bir ritüel nesnesi *Babalawonun* duymayacağı bir sunağın üzerinde , daha sonra falcının karşısına oturarak iki yöntemden biriyle bir karakter seçer:

Fındıkla fal bakma: Babalawo *, kenetlenmiş ellerinde* on altı hurma çekirdeğini *(ikin)* gevşekçe sallar; sol el altta, sağ el üsttedir. Sonra aniden tüm çekirdekleri sağ eliyle yakalamaya çalışır. Boyutları

nedeniyle bu imkansızdır, bu yüzden bazıları geride kalır. Eğer bir tane kalırsa, falcı tozla kaplı bir tepsiye iki paralel çizgi çizer. İki tane kalırsa, bir çizgi çizer. Bu işlem yedi kez daha tekrarlanır ve her yakalama işleminin sonucu dörderli iki sütun halinde işaretlenir.

Kehanet zinciriyle: Bu kısayol, gevşek bir şekilde bir ipe dizilmiş sekiz adet tohum kabuğu yarısını (içi boş kase şeklinde) kullanır. Ortadan tutulup eşit parçalar birbirine paralel düşecek şekilde atıldığında, içbükey tarafı yukarı (ters çevrilmiş kaseler gibi) düşen kabuklar bir çizgiyle, içbükey tarafı aşağı düşen kabuklar ise iki çizgiyle temsil edilir.

Olası 256 sonuç veya karakter, falcının ezberlediği ve arayan kişi için okuyacağı dört ila sekiz (bazen daha fazla) şiirle ilişkilendirilir. Ancak en uygun olanı seçmek arayana kalmıştır; çünkü soruyu yalnızca o bilir. Ayrıca, eğer babalawo (falcı) birini *seçerse* , *bu* müşterisinin kaderine müdahale eder. [335] *Evet/hayır sorularına kura çekerek (ibo)* açıklama istenebilir . Ancak nihayetinde, kaderin müşteri için seçim yaptığına inanılır; bu durum bazılarını özgüvenle hareket etmeye teşvik ederken, diğerlerine hiçbir şey yapmamak için bir bahane sunar.

Şiirler, görünmez varlıkların veya ünlü insanların Kahin'e danıştığı zamanların mitlerini, atasözlerini, masallarını ve kayda değer sonuçlarını içerir. Bu arketipik durumlar, sonuçları ve olumlu sonuçlar elde etmek için yapılan fedakarlıklarla birlikte kategorilere ayrılır: iyi şans için – düşmanın yenilgisi, çocuklar, evlilik, para ve uzun ömür; ve kötü şans için – kişisel kayıp, para sorunları, kavgalar, hastalık ve ölüm . Önemli olan, Ifa'nın mutlak tahminlerde bulunmamasıdır. Sadece kaderin sınırları içinde olumlu sonuçlar elde etmenin olası yollarını önerir. Sonuçlar hayal kırıklığı yaratırsa, Ifa suçlu değildir; o belirli kader daha iyi sonuçlara izin vermemiştir veya başka güçler müdahale etmiştir. Ve ayrıntılar olmadan, özellikle olaydan sonra, yorumlama için önemli bir esneklik alanı vardır . [336]

Bori ve orisha tapınanları arasındaki belki de en önemli fark, sahiplenmeye karşı tutumlarıdır . Orisha'ya ev sahipliği yapmak , gerekli bir kötülük değil, bir ayrıcalık olarak kabul edilir. Bu atlar binilmek ister. ve sıklıkla tanımlar Binicileriyle birlikte. İnanıyorlar. Orishalar, onları daha dengeli bir yaşama yönlendirir, sağlıklarını iyileştirir ve daha yüksek bilgi aktarır. Yeni Dünya dinleri, daha küçük ruhların bir orisha adına indiğine veya orijinal varlığın çok küçük izlerinin bir konağın bedenine sızdığına ve tam varlığının katı yaşam formları için ölümcül olduğuna inanır. Her iki

durumda da, bu, tek bir varlığın aynı anda binlerce ibadet edeni ele geçirmesini sağlar.

Orisha medyumlarının inisiyasyonları da bori geleneklerinden farklıdır. Yoruba halkı normalde ruhani bağlantılarını babalarından miras alır, ancak hastalıklar veya ciddi sorunlar da başka bir ruhun varlığının işaretleri olarak kabul edilir. orişa Kişiyle ilgileniyor olabilir . [337] Acemiler şu aşamalardan geçerler: aylar Uzun süreli tecrit, trans hali, eğitim ve ilaç tedavisi içeren bir eğitim süreci, ta ki... belirli ipuçları (a (örneğin ritim veya zil sesi) aniden Transa geçmeyi ve bir orishanın gelişini sağlar. [338] Yeni Dünya uygulamaları, ruhani rehberlerin önce ziyaret etmesi bakımından Afrika geleneklerinden biraz farklıdır. Gelişmiş varlıklar daha sonra gelir; Candomblé'de bir , Macumba ve Umbanda'da ise bir ila üç tane. Sadece Tapınak Şefleri daha fazlasına ev sahipliği yapar. [339]

Yoruba halkının, Hausa halkıyla ve eski Mısırlılarla ortak bir noktası var: bedenlerinde birden fazla varlığın yaşadığına dair ortak bir inanç; Yoruba halkının durumunda bu ruhlardır. Olorun, doğumda en önemlisini bahşeder: Yaşam nefesi, insanlığın canlılığı ve gücü. Ancak bunun enerji *Mısır'daki ba'ya* benzer şekilde, besinlerden beslendiği için dalgalanmalar gösterir . Ayrıca uyku sırasında da seyahat eder , ancak yakalanıp bedenine dönmesi engellenirse (örneğin bir cadı tarafından), hem ruh hem de beden ölür . İkinci bir varlık olan gölge, eski Mısır'daki *khaibit'e benzer* ve üçüncüsü, kısmen kafada (kişilik veya ego) ve kısmen cennette (alter ego veya koruyucu ruh) bulunan ikiz bir varlık olan " *ori savaş başlığı", Mısır'daki khu* ve *sahu'yu yansıtır* . Yoruba inançlarına göre, bu varlığın göksel kısmı, aslen bir atanın ruhu, doğumdan önce fetüsün kaderini veya "payını" seçer - bir kişilik, meslek, başarı düzeyi ve ölüm zamanı - ve Olorun bunu kalıcı olarak ona bağlar. Göksel yarısının, dünyevi ikizinin bu seçimlerle yaşamasına yardımcı olması beklenir , ancak genellikle kararsızdır ve adaklar - "kafayı besleme" adı verilen ritüeller - bekler. Bu nedenle, *ori ,* sonunda bedenden daha önemli hale gelir. orişa Çünkü " *Ori'nin vermeyi reddettiği şeyi, Orisha* da veremez." Yine de, bir *ori'nin* Güçler sınırlıdır . Bir kez seçildikten sonra, kaderler değiştirilemez , hatta yanlışlıkla seçilmiş olsalar bile—ki bu sık sık olur. Cennetin Kapı Bekçisi Ajala, seçildikleri anda iyi yapılmış gibi görünen, ancak başarısızlığa mahkum olan kusurlu kaderler yaratır. [340]

, Olorun'un tanrıları olmanın yanı sıra , orishalar kim veya nedir? karasal temsilciler mi? Basitçe söylemek gerekirse, onlar gelişmişlerdir. doğa ruhları Dünya'nın temel elementi olarak enerjiyi *(balta) ifade etmek* Kuvvetler: rüzgar, gök gürültüsü, şimşek, yağmur, depremler vb. Bunlar

olmadan evrimleştiler. Birden fazla reenkarnasyondan geçerler ve hem olumlu hem de olumsuzdurlar *;* yıkarlar ve inşa ederler, aç bırakırlar ve beslerler, vururlar ve iyileştirirler ve nihayetinde görevlerini yerine getirirler. Olorun'un vasiyeti *.* [341] Genellikle enerjilerini doğal olarak bitkiler aracılığıyla veya ritüeller yoluyla insanlar aracılığıyla nesnelere yönlendirirler. Tanınmış birkaç Yoruba orishası ve Yeni Dünya'daki soyundan gelenler hakkında bilgi için lütfen Ek 4'e bakınız .

Afrika, yukarıda açıklanan dört kültün yanı sıra başka sahiplenme kültlerine de ev sahipliği yapıyor; Tunus'taki *stambali* , *hamdasha* ve *guedra* ile Senegal'deki *ndep* bunlardan sadece birkaçı. Bunlar da, zamanın başlangıcından beri varlığını sürdüren ve hatta geçen yüzyıla kadar gelişen özellikler, deneyimler, düşünce süreçleri ve indüksiyon tekniklerini paylaşıyorlar. Şimdi bilim, eğitim ve büyük tek tanrılı dinler onların temelini aşındırıyor. Bu kadim inanç sistemlerinin ne kadar süre daha varlığını sürdüreceği bilinmiyor; bu yüzden yok olmadan önce onları şimdi incelemeliyiz.

Ödev: Ateş ve Çıngıraklı Dans

1. bölümdeki "Ateşle Dans" ödevini tekrarlayın ve dans ederken bir çıngırak çalın. Çocuk oyuncağı da olur, ancak Güney veya Orta Amerika kabak çıngırakları daha güzel ses çıkarır ve çok pahalı değildir. Dans ederken aynı anda müzik yapmanın nasıl bir şey olduğunu hissedin. Müziği farklı mı dinlediniz? Çıngırak sizi etkiledi mi?

[İçindekiler]

260 Le Brun, *Harems et Musulmanes d'Égypt* , 275–98. Benim çevirim, uzunluğu kısaltılarak düzenlenmiştir.

261 Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı* , 4. Baskı. 5. baskıda, "zar" Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu kategorisine dahil edildi.

262 Mısır toplumunda oryantal dansın oynadığı çelişkili rolün tam bir görünümünü elde etmek için Karin van Nieuwkerk'in mükemmel kitabı *"Diğerleri Gibi Bir Meslek"i şiddetle tavsiye ederim.*

263 Al-Said Bedawi ve Martin Hinds , Mısır Arapçası Sözlüğü .

264 Hadis *Cami at-Tirmidhi* (#4055), Aişe tarafından rivayet edilmiştir.

265 Lewis ve *diğerleri* , *Kadın* Tıbbı , 178.

266 Bir misyoner olan Charles William Isenberg, 1 Ekim 1839'da Ankobar, Shoa, Etiyopya/Habeşistan'da bir töreni gözlemledi. Lewis ve *diğerleri* , *Kadın* Tıbbı , 250.

267 Brenda Seligman, zarın Muhammed Ali'nin fethinden sonra Sudan'dan Mısır'a ithal edildiği hipotezini ortaya attı. Her sosyal sınıftan kadının zar törenine katıldığını, ancak özellikle zenci kölelerin ve özgürleştirilmiş Afrikalı kadınların katıldığını ve törenlerin "özgürleştirilmiş zenciler" tarafından yönetildiğini belirtti. Ayrıca 1900'lerin başlarında Sudan'da, Türk-Mısır ordusunun zorla askere alınan Güney Sudanlı askerlerinden oluşan "siyah tabur" arasında yapılan ritüellere de tanık oldu. Lewis vd., Kadın *Tıbbı* , 84.

268 Kriz noktaları, bir ruhun hastanın bedenine girmesine izin veren psikolojik şok veya çöküş, aşırı zayıflık anlarında meydana gelir: yaşamı tehdit eden ciddi hastalıklar, bekaretin kaybı, cinsel baskı, duygusal aldatma, zorla evlilik, doğal düşük, ölü doğum, çocuk ölümü vb.

269 "Sallanma", Mısır dilinde zar ritüel hareketlerini belirtmek için kullanılan *tafqeer kelimesinin* İngilizce çevirisidir . Ayrıca sözlükte *takeer* ve *takhmeer kelimelerine de bakınız.*

270 kadının erkek refakatçi olmadan evlerinden çıkmaları hoş karşılanmaz.

271 Sudan'da zar ile birlikte sıkça alıntılanan bir Arap atasözü. John Kennedy, ed., *Nubian Ceremonial Life* , 207.

272 Bedawi ve Hinds , Mısır Arapçası Sözlüğü , 665.

273 Sengers, Kadınlar ve Şeytanlar , 92.

274 Lewis ve diğerleri, *Kadın* Tıbbı , 85 ve 182–84 .

275 Adel Al-Aleemi, *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu], 52.

276 Aşağıdaki bilgiler, kişisel deneyimlerin yanı sıra Al-Aleemi'nin *Az-Zar: Masrah al-Taqous [Zar: Ritüel Tiyatrosu] ve* Lewis ve diğerlerinin *Kadın Tıbbı adlı* eserlerinden elde edilmiştir.

277 Şeyhanın rolü ve faaliyetleri hakkında daha fazla bilgi için lütfen Ek 3'e bakınız .

278. Fevâtî, Kur'an'ın açılışı olan Fatiha'ya benzer şekilde, Mısır zar açılışıdır.

279 Al-Aleemi, *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu], 37.

280 Lütfen Ek 4'teki ruh listelerine bakın. Yıllar boyunca birçok ilahi kaydettim ve tercüme ettim ve *The Zar: Trance Music for Women albümümde* (kaynakçaya bakınız), Ruma Nagdi 11. parçada duyulabilir. Abou Danfa, *Zar 2: Tumboura'nın 1. parçasında yer almaktadır* . İlahilerin sözleri, zar ritüelleri Afrika ve Orta Doğu'nun, özellikle Etiyopya, Sudan ve Nijerya'nın kelime dağarcığıyla yoğrulmuş olduğundan, sıradan Mısırlılar için bile çoğu zaman anlaşılmazdır; bu da kültün kökenleri ve coğrafi çeşitliliği göz önüne alındığında şaşırtıcı değildir.

281 Her grubun, katılımcıları kendinden geçene kadar devam etmeye teşvik eden bir dans lideri vardır. Geleneksel olarak, tumbura gruplarında iki sutari bulunurdu, ancak günümüzde mali nedenlerden dolayı bir sutari yaygındır.

282 Al-Aleemi, *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu], 38–41.

283 Bilal'in annesi, esir alınmış ve köleleştirilmiş bir Habeş (Etiyopya) prensesiydi.

284 Al-Aleemi, *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu], 37.

285 Ramazan Bayramı, Allah'ın İbrahim'in oğlu İshak'ı bağışlamasını anan İslami bir bayramdır.

286 Yawra Bey'in karşılıklı söylediği ilahiyi dinlemek için *Zar 2: Tumboura albümümdeki 4. ve 20. parçalara gidin* .

287 Shabeen al-Qanaater , "trenlerin", Basous yakınlarında, Qaloubia bölgesindeki Shoubra al-Kheema'ya doğru.

288 Bir tarafı balık derisiyle gerilmiş kadeh şeklinde davul.

289 Bkz. Henkesh, *Zar 3: Harim Masri* , Parça 12.

290 Bkz. Henkesh, *Zar 2: Tumboura* , Parça 19.

291 Bkz. Henkesh, aynı eser, Parça 18.

292 Bkz. Henkesh, The Zar: Trance Music for Women , Track 2.

293 Bkz. Henkesh, aynı eser, Parça 4.

294 Zar araştırmacısı, bu törenlerin tiyatral yönünden o kadar etkilendiler ki, kitaplarına " *Gondar Etiyopyalıları Arasında Sahip Olma ve Bunun Tiyatral Yönleri"* ve *"Zar: Ritüel Tiyatrosu" başlıklarını verdiler* .

295 Kennedy, Nubya Törensel Yaşamı , 210.

296 *Kennedy, Nubya Törensel Yaşamı , 207.*

297 Aynı eser, 208.

298 *Leiris, La Possession et ses yönleri théâtaux chez les Éthiopiens de Gondar, 12. Fransızcadan çevirim.*

299 *Leiris, La Possession et ses faces théâtraux chez les Éthiopiens de Gondar , 13, Fransızcadan tercümem.*

300 Ibid., 16, benim çevirim.

301 Ibid. , 13–14, benim çevirim.

302 Ibid. , 14, benim çevirim.

303 Lewis ve diğerleri, *Kadın* Tıbbı , 38.

304 Meskel veya Yadey Abeba, ilkbaharda açan ve kurak mevsimde büyümeyi durduran sarı papatya benzeri çiçeklerdir. Etiyopya, Mısır'a benzer şekilde, sadece üç mevsime sahiptir: kurak, yağışlı ve büyüme mevsimi. Eylül'den Şubat'a kadar kurak mevsim (*bega) olup, bunu Mart ve Nisan aylarında iki yağışlı mevsimden (belg)* ilki takip eder . Mayıs , Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında daha uzun süren bir yağışlı mevsimden (*kremt)* önce gelen sıcak ve kuru bir aydır ve bu da Mısır'ın yıllık Nil taşkınlarına neden olur. En soğuk sıcaklıklar genellikle Aralık veya Ocak aylarında, en sıcak sıcaklıklar ise Mart, Nisan veya Mayıs aylarında görülür.

305 *Leiris, La Possession et ses faces théâtraux chez les Éthiopiens de Gondar, 15–22, Fransızcadan tercümem.*

306 Nubia, Nil Nehri'nin birinci ve altıncı şelaleleri arasındaki bölgedir. Güney Mısır'daki Aswan'ın hemen ötesinde başlar ve Meroe'den sonra, ancak ülkenin başkenti Hartum'dan çok önce sona erer.

307 Nabta Playa'daki astronomik megalitlerin MÖ 6200 civarında dikildiği düşünülmektedir. Stonehenge'deki megalitlerin ise MÖ 2500'den kalma olduğu tahmin edilmektedir.

308 Lewis ve diğerleri, *Kadın* Tıbbı , 93 .

309 Aynı eser, 112.

310 Aynı eser, 105.

311 *Boddy, Rahimler ve Yabancı Ruhlar , 155.*

312 Lewis ve diğerleri, “Bir Teneke Kutunun Hikayesi”, *Kadın Tıbbı* , 100–117.

313 *Boddy, Rahimler ve Yabancı Ruhlar , 154–56.*

314 *Kennedy, Nubya Törensel Yaşamı , 206.*

315 Aynı eser, 212.

316 *Boddy, Rahimler ve Yabancı Ruhlar , 187.*

317 Tremearne, *Bori'nin Yasaklanması* , 24.

318 Magawaza, kuzeydeki Hausa dili konuşan Nijer'in Müslüman olmayan Arna/Asna halkından farklı olan Müslüman olmayan Hausa halkıdır. Lewis vd., *Kadın Tıbbı* , 62.

319 Lewis ve diğerleri, *Kadın Tıbbı* , 43.

320 *Bori'nin Yasaklanması , 294.*

321 Lewis ve diğerleri, *Kadın* Tıbbı , 66–69.

322 *Masquelier, Dua Her Şeyi Mahvetti , 125.*

323 Lewis ve diğerleri, *Kadın* Tıbbı , 71–80.

324 *Masquelier, Dua Her Şeyi Mahvetti, 88.*

325 Tremearne, *Bori'nin Yasaklanması* , 20 ve 244.

326 Cin çarpması belirtileri arasında kısırlık sorunları, hızlanmış kalp atışı, baş ağrısı, iştahsızlık, mide bulantısı, anoreksiya, baş dönmesi, "hareketli ağrı" (vücutta yer değiştiren, özgüllüğü olmayan ağrı), nöbetler, sinirsel tikler, uyku bozukluğu (çok fazla veya çok az uyku), üşüme veya titreme, bayılma, uyuşukluk veya halsizlik, kabuslar, alışılmadık davranışlar, kişisel ilişkilerde bozulma, rol davranışında sapmalar, üzüntü veya ağlama, manik iniş çıkışlar yer alır.

327 Lewis ve diğerleri, *Kadın Tıbbı* , 52–53.

328 Bori'nin Yasaklanması , 150.

329 Ibid.,150–151.

330 Aynı eser, 276.

331 Tremearne, Hausa Batıl İnançları ve Gelenekleri , 530–32.

332 Bu, 2. bölümde bahsettiğim Afrika genetik projesinden: Tishkoff, “Afrikalıların ve Afrika kökenli Amerikalıların Genetik Yapısı ve Tarihi.”

333 Yüce tanrı cinsiyetten bağımsızdır, ancak literatürde "O" zamiri kullanıldığı için ben de öyle devam edeceğim.

334 Benjamin Ray, *Afrika Dinleri* , 43.

335 Ray, Afrika Dinleri , 107.

336 Aynı eser, 109.

337 Aynı eser, 68.

338 Ray, Afrika Dinleri , 70.

339 Carol Dow, *Sarava!* , 23.

340 Ray, *Afrika Dinleri* , 135–36; Dow, *Sarava!,* 21–48 ve 177–85.

341 Dow, *Sarava!,* 21–23.

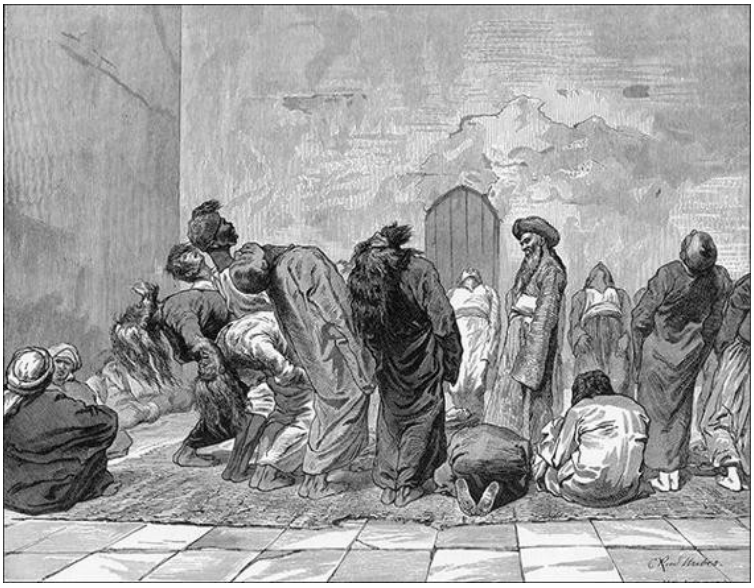
8

Allah

Şimdiye kadar Orta Doğu ve Afrika ruhlarından çok bahsettik, ancak Yaratıcıları, Tanrıları veya Arapça'daki *Allah'tan pek bahsetmedik. İslam'ın mütevazı başlangıcından iki yüz yıl sonra, ezoterik kolu olan Sufiler, bu varlığı doğrudan kanalize etmek, O'nun "varlığını" veya hadrasını* -tabiri caizse- çağırmak için teknikler geliştirdiler. Yöntemlerinin kanıtını Kur'an'ın kendisinde bulduklarını iddia ettiler. [342] Anadolu ve başka yerlerden eski şamanik uygulamaları ödünç alarak, trans dans tekniklerinin zirvesi olan zikir ve dönme hareketlerini geliştirdiler.

Bölge nüfusunun yarısını oluşturan kadınların bu teknikleri kullanmaktan caydırılmış olması üzücü. Erkekler muhtemelen eşlerinin halka açık yerlerde köpükler saçarak zıplamasını istemiyorlardı. Ancak gördüğümüz gibi, kadınlar hadra çağırmak için kendi yöntemlerini icat ettiler; ancak "mevcut" olan kişi veya şey, milyon dolarlık soru işareti...

Sufi trans dansı yüzyıllar boyunca çok az değişime uğramıştır; öyle ki, aşağıdaki on dokuzuncu ve yirminci yüzyıl başlarına ait tanımlamalar bugün bile geçerliliğini korumaktadır:



Şekil 32 Kahire'de 19. yüzyıldan kalma bir zikirde bulunan erkekler (antik Yunan maenad pozlarını anımsatan aşırı geriye doğru eğilmelerle)

342 Kur'an'da zikirden bahseden ve zikirin uygulanmasını teşvik eden birçok ayet olduğu söylenir, özellikle de "Şüphesiz ki, kalbiniz ancak Allah'ı zikretmekle huzur bulur" (13:28). Diğer ayetler arasında Kur'an 3:191, 33:35, 87:14-15, 63:9 ve 18:28 yer almaktadır.

Üç Zikir

Edward Lane ve Clay Trumbull'dan Sufi Trans Dansı

Kahire, Mısır—1836: [343] Tören, gün batımından yaklaşık üç saat sonra başladı ve iki saat sürdü. Otuz gösterici, üç adet dört ayak yüksekliğindeki mumun etrafında dikdörtgen bir halka şeklinde bağdaş kurarak oturdu. Çoğu, yeşil sarıklı, sade giyimli Ahmedi dervişleriydi. Bir uçta dört şiir okuyucusu ve bir flütçü oturuyordu. Önce Fatiha suresini yüksek sesle, sonra da sessizce okuyarak başladılar. Yaklaşık on beş dakika boyunca yavaş bir şekilde " *La ilaha ill-Allah" ilahisi söylendi* ve katılımcılar her tekrarda iki kez başlarını ve bedenlerini eğdiler. Şarkıcılar Süleyman'ın Şarkısı'na benzer bir ezgiyle katılınca tempo on beş dakika daha hızlandı.

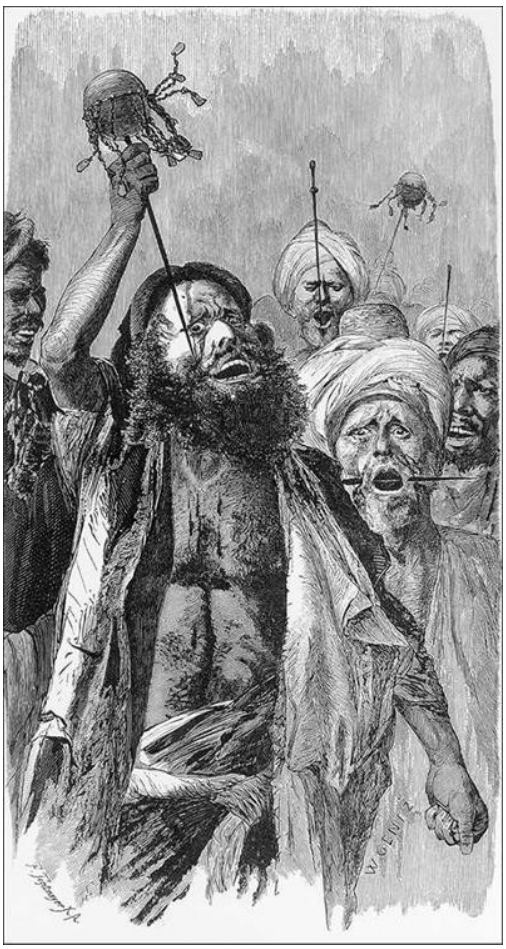
İşleri bittiğinde, adamlar ayağa kalktılar, hâlâ *"La illaha ill-Allah" diye bağırıyorlardı* , ama derin ve boğuk bir sesle, ilk kelime olan *"La"yı* ve son kelime olan *"Allah" ın ilk hecesini vurgulayarak* . Ses, tefin kenarına vurulurken çıkan *tak sesine benziyordu* . Her tekrarda başlarını sırayla sağa ve sola çevirerek, adamlar sağa doğru adımladılar ve çemberin etrafında adımlarını giderek hızlandırdılar. Paşa'nın hadımlarından biri olan uzun boylu, iyi giyimli siyahi bir köle gruba katıldı ve kısa süre sonra *melboos* , yani cinlenmiş hale geldi. Kollarını savurarak, vahşi bir ifadeyle yukarı bakarak hızla bağırdı: *"Allah! Allah! La, La, La! Ya ami!"* [Ey amcam!]. Sesi yavaş yavaş kısılırken, ağzından köpükler saçarak yere düştü, gözleri kapalı, uzuvları kasılıyor, parmakları başparmaklarının üzerinde kenetlenmişti—kesinlikle bir epilepsi nöbetiydi. Bu nöbeti gören hiç kimse bunun sahte olduğuna inanamazdı. Şüphesiz ki bu, yüksek bir dini coşku halinden kaynaklanıyordu. Kimse şaşırmış görünmüyordu; zikirlerde benzer olaylar sık sık yaşanır. Performans sergileyenler artık oldukça heyecanlıydı; hızla ilahiler okuyor, başlarını şiddetle çeviriyor ve bazıları zıplarken tüm vücutlarını aynı anda yere bırakıyorlardı.

Sidi Muhammed ibn İsa'nın Faslı müritleri olan İsaviyeler, ikinci zikri gerçekleştirdiler. Yaklaşık yirmi derviş, bir halka şeklinde birbirlerine yakın oturmuş, ikisi hariç hepsi bir metreden daha geniş çerçeve davulları olan büyük *tarları çalıyordu* . İki istisna ise küçük, sıradan bir tar ve küçük bir timpani olan *baz çalıyordu. Altı derviş* " dans etmeye " başladı ; *"Allah!"* veya *"Allah Mevlana!"*

[Tanrı Rabbimizdir] diye bağırıyor ve deliler gibi davranıyorlardı; yukarı aşağı sallanıyor, dönüyor, garip jestler yapıyor, zıplıyor ve bazen de bağırıyorlardı. Kısacası, bir yabancıya dini bir uygulama yaptıkları söylenmeseydi, soytarılık yaptıklarını düşünürdü; kıyafetleri de bu fikri pekiştirirdi. Biri kolsuz, kemersiz veya başında hiçbir şey olmayan bir kaftan giymişti; diğeri beyaz pamuklu bir takke takmıştı ama baştan bele kadar çıplaktı, sadece bol bir iç çamaşırı giymişti. Bu ikisi ana performans sergileyenlerdi. Biri, esmer, zayıf, orta yaşlı bir adam, birdenbire azgınlaştı ve kızgın kömürle dolu küçük, teneke bakır bir ısıtma kabının etrafını saran davulculara doğru koştu. Derviş, kızgın bir kömür parçasını kapıp ağzına attı; sonra bir tane daha, sonra bir tane daha, ağzı dolana kadar. Sonra ağzını iyice açarak içindekileri göstererek kasıtlı olarak çiğnedi. Yaklaşık üç dakika sonra, en ufak bir acı belirtisi göstermeden yuttu. Diğer yarı çıplak derviş, gençliğinin en güzel çağında, o kadar şiddetli davrandı ki kardeşlerinden biri onu tuttu; ama kendini kurtardı ve ısıtma kabına doğru koşarak en büyük kömürlerden birini ağzına attı. Ağzını yaklaşık iki dakika boyunca açık tuttu; nefes alırken kömür parçası neredeyse ısıdan bembeyaz oldu ve nefes verirken ağzından çok sayıda kıvılcım çıktı. Sonra çiğnedi, yuttu ve grup dinlenmek için durana kadar yarım saat boyunca dans etmeye devam etti.

Kahire, Mısır—1907: [344] Dervişler, ayakta veya çömelmiş halde, içe dönük bir şekilde, ibadetlerine Allah'ın Müslüman ismi olan "Allah, Allah, Allah!"ı yüksek sesle tekrarlayarak başladılar; bunu iki kez veya yirmi kez değil, yüzlerce kez hızlı bir şekilde tekrarladılar. Kelime, ciğerlerin en derinliklerinden kasılmalarla, son bir vurgu ve kendine özgü boş sesinin uzamasıyla fırlatılıyordu; aynı zamanda, mezarvari haykırışlara ek güç katmak için tüm vücut ileri geri sallanıyordu. İfadeler *"Allahu Ekber"* , "Allah büyüktür" ve *"La illaha illa Allah* ", "Allah'tan başka ilah yoktur" idi. İfadelerin hızı arttıkça sallanmanın şiddeti de arttı, öyle ki bazı ibadet edenlerin uzun saçları neredeyse yıldırım hızıyla sırtlarının arkasında ve ayaklarının önünde yere değdi ve sanki dervişlerin başları omuzlarından uçuyormuş gibi göründü. Bu yakarışlar ve bedensel hareketler, kendinden geçme ve tükenme noktasına ulaşılıncaya

kadar sürdürüldü ve son bir " *Huwwa* " veya "O" (Tanrı) çığlığıyla ibadetler sona erdi.



Şekil 33: 19. yüzyılda zikir dervişleri, trans hallerinin derinliğini kanıtlamak için kendilerini şişlerle delerlerdi.

Zikir Nedir?

Sufilerin geliştirdiği ilk "ilahi huzur" ritüeli zikirdir. İsmi (*dhikr olarak da yazılır*) Arapça *zkr* (*thakara*) kökünden gelir ve "bir şeyi hatırlamak, anımsamak veya düşünmek" anlamına gelir. İsim olarak *zikr ,* Tanrı'nın adının tekrar tekrar anılmasıyla O'nu "hatırlamayı" ifade eder. Çoğu âlim, bu uygulamanın MÖ 300'lü yıllarda başladığı konusunda hemfikirdir. Muhammed'in yaşamı boyunca. Ancak, MS 800 ile 1100 yılları arasında bir dönemde, Sufiler bu eylemi iki farklı ritüel türüne dönüştürerek rafine ettiler ve resmileştirdiler: sessiz ve sesli, ve yalnız ve toplu. Her iki tür de, yeterince uzun süre uygulandığında, işitsel ve görsel halüsinasyonlara -İlahi Varlığa- neden olur. Yalnız sessiz biçim olan *zikr khafi* , ayrıntılı nefes kontrolü kullanır. Diğer biçim olan toplu sesli versiyon, *zikr jali* veya *zikr al-*

awaam , birçok bedenin tek bir vücut gibi hareket edebilmesi ve birlikte transa girebilmesi için grup koreografisi içerir. Bir *tarikatın* (çoğul *taruk*) veya cemaatin (kelimenin tam anlamıyla "yol" veya "şekil") üyeleri ve bazen halktan kişiler, onları hareketler boyunca yönlendiren bir şeyhin etrafında bir araya gelirler. [345]

Teknikler farklılık gösterse de, çoğu sesli zikir iki ortak noktayı paylaşır: Tanrı'nın adını "ularak" söylemek, yani özel bir telaffuz yoluyla kontrollü nefes alma ve doruk noktası, trans halindeyken Tanrı'nın varlığı ("hadra"). Grup ritüelleri de mezhep ve lidere göre değişir, ancak genellikle iki bölümden oluşan bir formatı izler: oturarak ve ayakta. Başlangıçta, katılımcılar yere oturur (genellikle bir daire şeklinde) ve okumaları ve/veya dini şarkıları dinler, dualar okur ve sallanırlar. Bu, zihinlerini günlük meşguliyetlerden arındırarak Tanrı'ya odaklanmalarını sağlar. Şeyh herkesin hazır olduğunu hissettiğinde, zikir için ayağa kalkmaları için işaret verir; bu, kesintisiz bir ses, hareket ve trans indüksiyonu yükselişidir: hiperventilasyon, işitsel sinirin aşırı uyarılması, mekansal yönelim bozukluğu ve denge bozukluğu . [346] Ancak, Gilbert Rouget'nin gözlemlediği gibi, aynı hareketleri yapsalar bile tüm katılımcılar transa girmezler. Daha önce de belirttiğim gibi, kinetik olarak değiştirilmiş bilinç, önemli ölçüde zihinsel hazırlık ve sarsılmaz bir niyetin yanı sıra fiziksel uyarım da gerektirir. [347]

Zikir ritüelleri on birinci yüzyıldan beri pek değişmedi. Lane'in açıklamalarını YouTube'daki zikir videolarıyla karşılaştırın. Benzerler. Ayrıca popüler (şaabi) zikir videoları da bulabilirsiniz. Bunlar da geleneksel zikirlerden oldukça farklıdır; çünkü müzisyenler, popüler ezgilerle dini sözler söyleyen bir şarkıcıya (şeyh onursal unvanı verilen) eşlik ederler. Mısır'da hem kadınlar hem de erkekler birlikte katılırlar (kadınların vücutları uzun, dökümlü *abayalarla iyice örtülüdür* ve (Başörtüsü takanlar da dahil). Kulüp dansına benzer şekilde, herkes kendi bildiğini yapar, grup koreografisi yoktur; ancak bazı kadınların hareketleri ruhani danslara benzediği için zar hadarat'a da sık sık katıldıkları açıktır. Yine de, çoğu ziyaretçi Tanrı ile iletişim kurmak ve O'nun merhametiyle şifa bulmak için oradadır ve genellikle müzik grubu susana kadar (saatlerce) kalırlar.

Geleneksel bir zikri, hatta sadece bir izleyici olarak bile deneyimlemek, insanı derinden etkiliyor. Durmaksızın devam eden ilahiler, hipnotik bir mırıltıyla başlıyor; senkoplu seslerin, alkışların ve çerçeve davullarının nabız gibi atan bir alt akıntısı, duraklamaya veya düşünmeye izin vermeyen, acil ve itici bir nabza dönüşüyor. Düşünmek yok, sadece hissetmek, hareket

etmek ve ilahi söylemek var. Nefes al, nefes ver—göğüs kafesinizi genişletin, daraltın, nefes alın, nefes verin—tekrar tekrar. Daha yüksek sesle bağırın, daha hızlı hareket edin, daha yükseğe zıplayın, daha alçak eğilin—başınız dönene kadar. Ve tüm bunların altında nefes kontrolü, Tanrı'ya açılan zikir kapısı yatıyor.

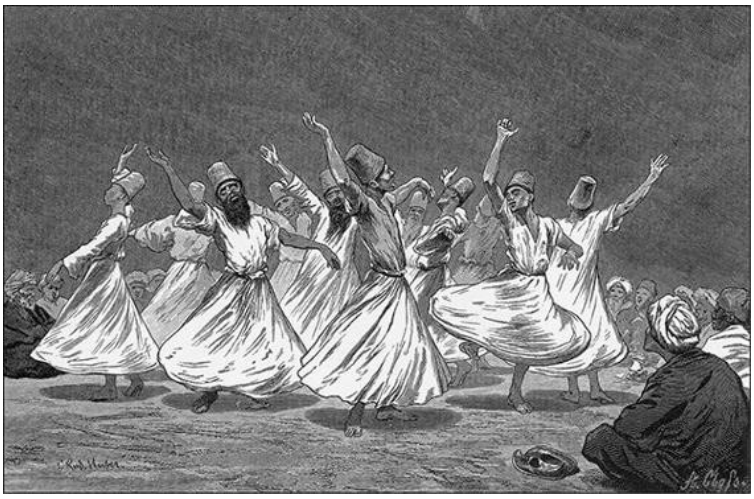
Kontrollü nefes alma, hem sessiz hem de sesli zikirlerin temel bileşenidir ve bunun iyi bir nedeni vardır. Güçlü bir tetikleyicidir. Neden? Cevap, anlambilimde gizlenmiştir. "Nefes kontrolü" aslında olan şey için kullanılan bir terimdir: hiperventilasyon, yani hızlı nefes verme yoluyla kandaki karbondioksit miktarının kasıtlı olarak azaltılması. Üç dakika içinde belirtiler ortaya çıkar: baş dönmesi, karıncalanma, ara sıra tünel görüşü ve en önemlisi, beyin dalga frekanslarında azalma. Evet, hiperventilasyon beyin dalgalarını yavaşlatır; bu etki ilk olarak 1924'te EEG'lerin ortaya çıkmasıyla bildirilmiştir. Ayrıca başka bir şeye de neden olur: epilepsi hastalarında nöbetlere, bu nedenle özellikle çocuklarda epilepsi testi için kullanılır. Belki de bu yüzden şarkı söylemek ve ilahi okumak dini ritüellerde bu kadar önemli bir rol oynar. Yarattıkları hafif hiperventilasyon, dua ve meditasyonu, yani trans halini kolaylaştırır. Özellikle Budist meditasyon, ilahi okumayı ve nefes almayı ince bir sanat haline getirmiştir. Aslında, zikir tekniklerinin kaygı, gerginlik ve kontrol edilemeyen duyguları dakikalar içinde azalttığı bilinen bir gerçektir. Örneğin, duyguları sakinleştirmenin bilinen bir yolu, beş saniye boyunca yavaşça nefes almak, iki saniye nefesi tutmak ve ardından yavaşça nefes vermektir. Zihinde ve bedende anında bir değişim için bunu on kez tekrarlayın. Kendiniz deneyin. Ödev bölümünde zikirden ilham alan diğer nefes kontrol egzersizlerini de ekledim. Ancak bir uyarı: önce oturarak deneyin.

Dönme Dansları

Curt Sachs, çığır açan dans ansiklopedisi " *Dünya Dans Tarihi"* ni 1937'de yayınladı. Mevlevi Sufi semazeninin "İslam'dan binlerce yıl öncesine dayanan, Orta Asya şamanizminden miras kalan ilkel bir şey" olduğunu iddia etti. Görünüşe göre, semazen, Sufi dervişlerinin zikir ritüellerinde kullanmaya başlamasından çok önce ruhlarla iletişim kurmak için kullanılıyordu:

> Burada dans, insan duruşunun ve hareketinin doğal bağlarını koparır. Baş dönmesinde dansçı beden ve benlik duygusunu kaybeder; bedeninden kurtularak baş dönmesini yener. … Kollarını yatay olarak uzatan ve avuçlarını yukarı çeviren dönen derviş, istemeden de olsa

alma, açma hareketini üstlenir. ... Kendisini ele geçiren, bedeninin sınırlarını ortadan kaldıran, bilincini söndüren ve içine ilahi ruhu döken üretken gücü bekler. Dönme dansı, dansa olan bağlılığın en saf biçimidir. [348]



Şekil 34 Dönen dervişler

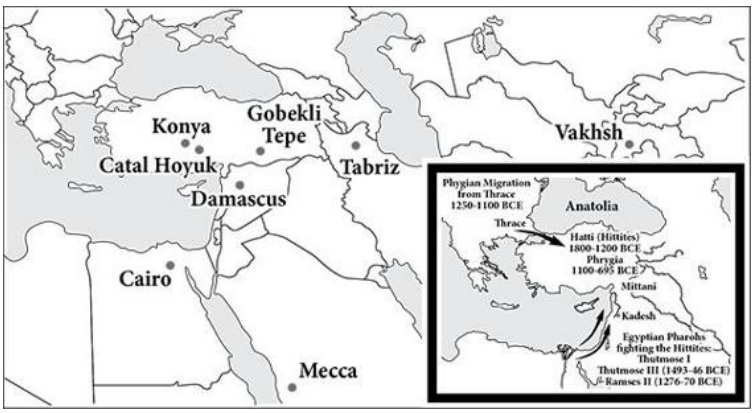
Curt Sachs, Yeni Krallık dönemine ait bir Teb mezar resminden ("asma dallarıyla süslenmiş bir zenci kadın"), [349] geleneksel Yahudi danslarına (*mahol veya kadın dansları, "dönmek" anlamına gelen hul* fiilinden türetilmiştir) ve maenadların çılgın kaçamaklarına kadar birçok dönme örneği sıraladı. Brezilya'nın Umbanda uygulayıcılarını da dahil etmeliydi, çünkü onlar giras adı verilen toplantılarda *(Portekizce girar* fiilinden - "dönmek, çevirmek veya döndürmek") transa girip çıkmak için dönüyorlardı, ancak onun döneminde (kendisi Alman'dı) Eski Dünya muhtemelen bu Yeni Dünya dinine aşina değildi. Bunun yerine, "Dönen Dervişler"e odaklandı. Ona ve birçok başkasına göre, bu tören dans ve dini ibadetin mükemmel birleşimini temsil ediyordu. Kahire'de "yaşlı adamların yarım saat boyunca topaç gibi döndüğü" birkaç gösteriye tanık olduktan sonra, yanındaki Batılı hekimlerin dervişlerin "yoga halinde" yani trans halinde olduklarını doğruladığını kaydetti.

Şüphesiz ki, Mevlevi Sufi semazen eşsizdir. Büyüleyici müziği, etkileyici ritimleri ve değişen tempoları, mide bulantısı ve baş dönmesini atlatabilirseniz, ideal birer indüksiyon aracıdır. Peki bu, "Orta Asya'nın kadim şamanik geçmişinin" bir kalıntısı mıdır? Resmi olarak, Anadolu'dan gelen, El-Gazali'nin on ikinci yüzyılda zikr hadrasını resmileştirmesinden yaklaşık bir yüzyıl sonra kurumsallaşmış bir Orta Çağ İslam ritüelidir. [351] Bundan daha

eski olabilir mi? İran ve Anadolu, tarih öncesi *Homo sapiens'in* Afrika'dan göç yollarının kesişme noktasında yer almaktadır . Muhtemelen çok daha eskiye dayanabilir…

Sufi semazeninin kökenlerini araştırmak için, İslam'ın Altın Çağı'nın (dokuzuncu ila on beşinci yüzyıllar) kalbi olan on üçüncü yüzyıla dönmeliyiz. Avrupa Karanlık Çağlarda bocalarken, Orta Doğu bilginleri eski Yunanca, Latince ve Aramice metinleri Arapçaya çeviriyor ve yeni edindikleri bilgileri matematik, astronomi, kimya, tıp ve mühendislik alanlarında önemli bilimsel keşifler yapmak için kullanıyorlardı. Kara Veba (1347-1351) bu olağanüstü dönemin sonunun başlangıcıydı, ancak altı yüz yıl boyunca Semerkant, Bağdat, Şam, Kahire, Marakeş ve Endülüs, insanlığın en ileri entelektüel yeteneklerini besledi.

Mevlevi Sufi tarikatının asıl ilham kaynağı, ilk Semazen, daha çok Mevlana Celaleddin Rumi olarak bilinen Muhammed bin Muhammed bin Hüseyin Bahi ad-Din el-Balakhi'dir. *Mevlana* "rehberimiz veya üstadımız" anlamına gelir; *Celaleddin* veya "Dinin Yüceliği", Allah'ın doksan dokuz kutsal isminden biridir; ve *Rumi* , Rum Sultanlığı'ndan, yani Anadolu'dan birini ifade eder. Ancak çoğu insan bu büyük Sufi Üstadına kısaca "Rumi" der. 30 Eylül 1207'de, günümüzde kuzey Afganistan ve Tacikistan arasında bölünmüş olan Horasan'ın Belh vilayetinde (bu nedenle "Belh" lakabı) doğmuştur. O zamanlar, kendine özgü bir Sufizm anlayışı olan "Horasani" ile gelişen bir Fars kültürü merkeziydi. Rumi'nin babası Baha ed-Din, kendisinden önceki babası gibi, Vakhsh köyünde liberal bir Sünni Hanefi vaiz ve İslam alimiydi. [352] Rumi'nin doğumunda neredeyse altmış yaşındaydı. İçinde bulunduğu durumdan bunalmış bir halde, kısa süre sonra karısını ve küçük çocuklarını alıp Semerkant'a doğru yola çıktı.



Şekil 35 Neolitik döneme ait ilgi çekici yerler ve Rumi'nin hayatındaki önemli şehirler (Frigya'nın yayılışını ve Antik Mısır'ın Hitit İmparatorluğu'nu fethini gösteren ek harita ile birlikte)

Uzun süre kalmadılar. 1216 baharında Baha ad-Din, herkesi tekrar bir kervana bindirerek Mekke'ye hac yolculuğuna çıktı. Rumi bu yolculukta dokuz yaşına girdi. Daha sonra aile, Selçuklu Türklerinin Farsça konuşulan toprakları olan Anadolu'daki Larende'ye (günümüzdeki Karaman) gitti. Rumi burada ergenlik yıllarını geçirdi, on yedi yaşında (1224 yılında) evlendi ve Celaleddin (Sultan Valad olarak bilinir) ve Ala-ad-Din Chalabi adında iki çocuğu oldu. Ayrıca annesini ve erkek kardeşini kaybetti ve babasının tek varisi olarak kaldı.

1229 yılında, seksen yaşına yaklaşan Baha ad-Din, Larende'nin 70 mil kuzeyindeki Selçuklu başkenti Konya'da öğretmenlik yapmak üzere işe alındı. Şehri yüz yıl sonra ziyaret eden Faslı âlim İbn Battuta, burayı yaşamak için güzel bir yer olarak tanımladı. [353] Ne yazık ki, Rumi'nin babası taşınmadan kısa bir süre sonra, 1231'de vefat etti, ancak oğlunu saygın bir vaiz ve âlim olarak sağlam bir şekilde yerleştirmeden önce değil. Babasının itibarı ve saygınlığı o kadar büyüktü ki, Rumi'nin gençliğine rağmen, babasının işleri ona teklif edildi. Rumi kabul etti, ancak dokuz yıllık bir eğitimden sonra. Babasının ölümünden iki yıl sonra, Rumi'nin karısı da öldü ve onu iki küçük oğluyla yalnız bıraktı. Evde bir kadın olmadığı için, kendisine bir oğul ve bir kız çocuğu doğuran bir dul olan Kerra Hatun ile evlendi. Rivayete göre, Kerra Hatun cinlerle iletişim kuruyordu:

> Bir keresinde, evlerinde cinlerin yaşadığını ve bu cinlerin kocasının gece boyunca şafak sökene kadar Baha-Din'in *Ma'aref'ini okuma alışkanlığından şikayet ettiklerini söylediği rivayet edilir* . Mumların ışığı cinleri çok rahatsız etmiş ve bu rahatsızlıktan dolayı evin sakinlerine bir kötülük gelebileceğine dair ima etmişlerdir. Endişelenen kadın bu hikâyeyi Rumi'ye anlatmış, ancak Rumi cevap vermemiş ve sadece gülümsemiştir. Üç gün geçtikten sonra ona, "Artık endişelenme, çünkü cinler bana inanmış ve benim müritlerim olmuşlardır. Çocuklara veya arkadaşlarımıza zarar vermeyeceklerdir." demiştir. [354]

29 Kasım 1244'te, Rumi'nin bildiği dünya sona erdi. İran'dan gelen altmış yaşındaki gezgin derviş Şems-i Tebrizi Konya'ya geldi. İki adam bir yıldan biraz fazla bir süre ayrılmaz oldular ve artık yetkin bir alim ve hukukçu olan Rumi, ailesinin, arkadaşlarının ve öğrencilerinin hoşnutsuzluğuna rağmen, kısa sürede neşeli bir münzeviye dönüştü. [355] Rumi'nin müritleri ve ortanca oğlu Ala' ed-Din, kısa süre sonra Sems'i şehri terk etmeye ikna ettiler. Yıkılan Rumi, şiir yazmayı bıraktı, müritlerini ihmal etti. *semasa* gitmeyi bıraktı 356 [ve] inzivaya çekildi, bu sırada Şems'i sonsuz bir şekilde aradı... ta ki sonunda onu Şam'da ders verirken bulana kadar. Çok sevinerek, ilk oğlu Sultan Valad'ı Şems'i Konya'ya geri

getirmesi için gönderdi. Rumi'nin müritleri ve ailesinin boyun eğmekten başka çaresi yoktu. Derviş orada olsun ya da olmasın, Rumi bambaşka bir insan olmuştu.

Ateşkes bir yıldan az sürdü. Şems, genç bir kadın müritle evlendi, ancak kadın kısa süre sonra öldü. Rumi'nin maiyeti, Şems'i onu ihmal etmekle suçladı ve bu da aralarındaki nefreti yeniden alevlendirdi. Sonunda, 1247 yılının Aralık ayında bir gece Şems tekrar ortadan kayboldu. Söylentilere göre Rumi'nin oğlu veya kıskanç bir mürit tarafından öldürüldü, ancak Şems'in İran'ın Hoy şehrinde gömülü olduğu düşünüldüğünde bu şüphelidir. [Hoy.] Tebriz'in yaklaşık yüz mil kuzeybatısında, Anadolu'dan Tebriz'e giden ortaçağ yolu üzerinde yer almaktadır. Yaşlı Sufi'nin kış yolculuğunda ölmüş olması daha olası görünmektedir. Rumi, Şam'da ve başka yerlerde Şems'i tekrar aradı, ancak onu asla bulamadı. Ancak önceki kayboluşun aksine, Rumi umutsuzluğunu destansı şiirler yazarak atlattı; bunların en ünlüsü Şems'in onuruna yazdığı *Divan-ı Şems-ı Tebrizi ;* Rumi'nin en büyük eseri olarak kabul edilen *Mesnevi'dir .* ve bir derleme olan *Divan-ı Kâbi* . Rumi, yirmi beş yıl sonra, 17 Aralık 1273'te, altmış altı yaşında Konya'da vefat etti.

Rumi'nin ölümünden bir yıl sonra, takipçileri, oğlu Sultan Valad'ın da yardımıyla, günümüzde Mevlevi Sufi tarikatı olarak bilinen tarikatı kurdular. [358] Rumi'nin barış, sevgi ve hoşgörü mesajı birçok insanı kapısına çekti. Eğitimli kesim onu bilge bir filozof olarak görürken, eğitimsiz kesim onu bir peygamber olarak gördü. Sultan Valad öldüğünde, babasının yanına defnedildi ve ikisi için de bir türbe inşa edildi. Bu türbe, Şems-i Tebrizi'nin Khoy'daki türbesiyle birlikte günümüzde popüler bir turistik mekandır.

Rumi'nin torunu Ulu ârif Çelebi'nin önderliğinde, Mevlevi Sufi Tarikatı Osmanlı İmparatorluğu genelinde genişledi; öyle ki, İbn Battuta Rumi'nin ölümünden elli yıl sonra bölgeyi ziyaret ettiğinde, tarikat iyice yerleşmişti. [359] Yüzyıllar boyunca, çileci Mevlevi yaşam tarzı, gerek devlet görevlerinde bulunan gerekse yetenekli şair ve müzisyen üyeleri aracılığıyla tarikata önemli sosyal, ekonomik ve siyasi etki kazandırdı. Ancak tüm bunlar, I. Dünya Savaşı'nda Osmanlı İmparatorluğu'nun yenilgisiyle aniden durdu. "Modern Türkiye'nin Babası" Mustafa Kemal Atatürk'ün yeni Türk hükümeti, vatandaşları için laik bir cumhuriyet öngördü. Bu nedenle 1925'te dinin dışsal işaretlerini (kadınlar için yüz örtüsü ve erkekler için *tarbuş şapka dahil) kaldırdılar.* Ayrıca ülkedeki Sufi örgütlerini yasadışı ilan ettiler ve *tekkeleri* (Sufi dini evleri) ya kapattılar ya da cami ve müzeye dönüştürdüler (Rumî'nin defnedildiği Konya'daki ana tekke *Mevlevihane ve* İstanbul'daki Galata tekkesi dahil). Hükümet daha sonra 1954'te Mevlevi tarikatını turist

çekmek amacıyla "Türk kültürel mirası" olarak yeniden canlandırdı, ancak dini statüsünü hiçbir zaman geri vermedi. Bugün sema gösterileri Türkiye genelinde, özellikle Konya'da her yıl Aralık ayında (7-17 Aralık) düzenlenen on günlük festival sırasında gerçekleştirilmektedir. *Şeb-i Aruz olarak adlandırılan* bu festival, Rumî'nin ölümünü, yani şeyhin nihayet sevgili Kutsal Ruh'uyla birleştiği "düğün gecesini" kutlar.

Şaşırtıcı bir şekilde, Rumi'nin doğrudan soyundan gelen Çelebi ailesi, kesintisiz bir şekilde sekiz yüz yılı aşkın süredir Mevlevi tarikatını yönetmektedir. Mevcut lider Farûk Hemdem Çelebi, 1996 yılında babası Celâleddin M. Bâqir Çelebi'nin yerine geçmiştir. [360] Kendisi Mevlânâ Celâluddîn Rumi'nin 22. kuşaktan torunudur ve merkezi İstanbul'da bulunan Uluslararası Mevlana Vakfı'nın başkanıdır.

Ancak tüm bu tarih, bu dönme hareketinin nereden geldiği temel sorusuna hâlâ cevap vermedi: "Orta Asya'nın kadim şamanistik geçmişi"? Gerçek şu ki, kimse bilmiyor. Günümüzde bildiğimiz Sufi dönme hareketi Rumi'ye atfedilir. Bir rivayete göre (ve her biri diğerinden daha hayal ürünü olan birçok rivayet var), Rumi Konya çarşısında yürürken, çırak kuyumcuların çekiçle vururken ritmi tutmak için " *la illaha ill-Allah* " *diye Tevhid'i tekrarladıklarını duymuş* . Kahramanımız o kadar sevinçle dolmuş ki, kollarını açıp dönmeye başlamış. Ancak Franklin Lewis'e göre, Rumi'ye dönmeyi öğreten Şems'ti. [361] Eğer bu doğruysa, Şems bunu nereden öğrendi? Lewis şöyle yazıyor: A Öğretmeni ona bu meditasyon tekniğini çocukken “beni döndürerek” öğretmişti. [362] Başka bir pasajda, bu uygulamanın Şems zamanında yaygın olduğunu ve o kadar etkili olduğunu, hatta “ahlaksız eylemlerle” ilişkilendirildiğini belirtiyor. [363] Öyleyse, dönme pratiğinin Şems'in Rumi'ye tanıtmasından çok önce Pers ve Anadolu'da yerleşmiş olduğu anlaşılıyor. Eğer bu doğruysa, Curt Sachs'ın bu geleneğin eski bir Orta Asya şamanik uygulamasından türediği iddiası birdenbire o kadar da uzak bir ihtimal gibi görünmüyor…

Rumi semazen uygulamasını ritüelleştirmiş ve oğlu Sultan Valad da bu uygulamanın yapısını oluşturmaya ve tarikatın felsefelerini geliştirmeye yardımcı olmuş olsa da, hareketleri mükemmelleştirmekle creditedilen kişi onun torunu Pir Adel Çelebi'dir (ö. 1460). Ancak bunun dışında başka bir değişiklik olmamıştır. Diğer tek değişiklikler, 1789-1807 yılları arasında III. Selim'in saltanatı sırasında, ritüelin zamanlamasını değiştirerek gerçekleşmiştir.

Sema—Ritüel Dönme

Bana kalırsa, sema ritüelinin özünü Rumi'nin soyundan gelen, Mevlevi tarikatının merhum lideri Celâleddin Çelebi'den daha iyi kimse tarif edemez:

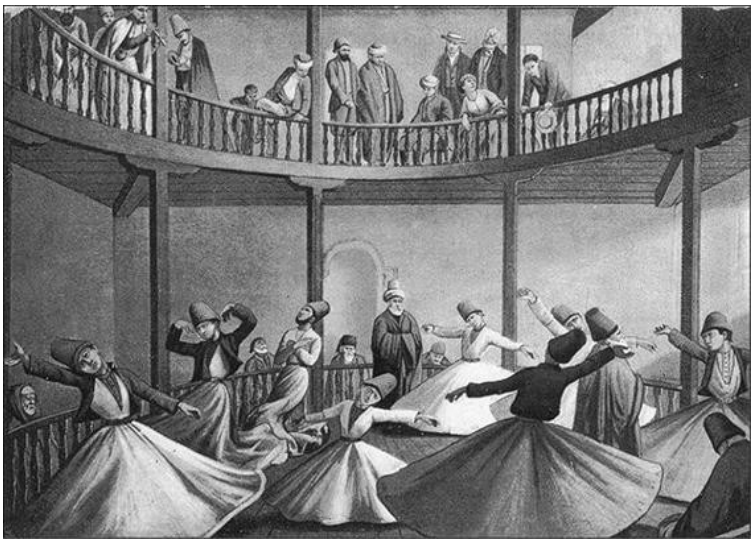
> Sema'nın amacı dizginsiz coşku ve bilinç kaybı değil, Tanrı'ya teslimiyettir... Bu, akıl ve sevgi yoluyla Mükemmelliğe doğru bir yükseliş, manevi bir yolculuktur. Hakikate yönelen semazen, sevgi yoluyla büyür, egoyu aşar, hakikatle buluşur ve mükemmelliğe ulaşır. Sonra olgun ve eksiksiz olarak geri döner, inanç, sınıf veya ırk ayrımı gözetmeksizin tüm yaratıkları sevebilir ve onlara hizmet edebilir. [364]

Mevlevi Sufileri, dönmenin evrenin özü olduğuna inanırlar; kan vücutta döner, gezegenler kendi etraflarında ve güneşin etrafında döner. Dönme, yerçekimi ve manyetik kuvvetler yaratır. Hatta elektronlar bile çekirdeklerinin etrafında döner. Tüm madde sema ile meşguldür. Rumi'ye göre, "sema durursa, evrenin düzeni çöker." Dönmenin yarattığı coşkulu hal, semazemlerin egolarını aşmalarını, Tanrı'nın mükemmelliğini ve ilahi sevgisini deneyimlemelerini ve ruhlarını dönüştürmelerini sağlar. Sema, müzik eşliğinde yapılan kinetik bir duadır. [365] Bu, İslam'ın müziği yasakladığına aşina olan, tarikat dışındaki Müslümanlar için bir ikilem olabilir, ancak Mevlevi Sufileri için değil. Onlar, dini müziğin Tanrı'nın özünün, İlahi Sevgisinin bir uzantısı olduğuna ve bu nedenle O'na ulaşmanın meşru bir aracı olduğuna inanırlar. Aslında, Kur'an müziği doğrudan yasaklamaz. Yasağın hadislerde ima edildiği savunulabilir, ancak bu, Peygamberin sözlerini ve eylemlerini nasıl yorumladığınıza bağlıdır. Gazali, Mevlana ve oğlu Sultan Valad, ibadet sırasında müzik ve dansın gerekliliğini ikna edici bir şekilde savundular.

Mevlevi dervişleri artık çarşılarda dönmüyorlar. Çok uzun zaman önce, ritüelleri için özel , ışık dolu pavyonlar geliştirdiler: Türkçede *tekke* , Farsçada *samahane* , *modern* Türkçede *semhane* . Arapça'da *zaviye* olarak da bilinen bu yapılar , genellikle sekiz ahşap sütunla desteklenir ve çoğu zaman konaklama imkanı sunar. kadar on üç dönen cisim, Konya'daki Mevlana Kültür Merkezi iki bin kişiye kadar seyirci kapasitesine sahip olsa da , [366] genellikle kubbeyle örtülü olan bu yarım daire veya sekizgen şeklindeki salonlar, hareket kolaylığı için yaylı ahşap zeminlerle döşenmiştir. Ve her şey gibi, bu zeminler de sembolizmle donatılmıştır; sağ taraf madde dünyasını ve Tanrı'dan inenleri temsil ederken, sol taraf Tanrı'nın görünmez dünyasını ve O'na geri yükselenleri sembolize eder. Seyirciler için oturma yerleri yan taraflara yerleştirilmiştir. Bazen salonların

ikinci katları, kadınlar için özel girişleri ve müzisyenler ve tarikat üyeleri için ayrılmış bölümleri de bulunur.

Yeni başlayanlar genellikle ergenlik çağındaki erkek çocuklar olarak (ne kadar genç olursanız, iplik eğirmeyi öğrenmek o kadar kolay olur) kıdemli bir üyenin tavsiyesiyle Mevlevi tarikatına katılırlar.



Şekil 36 Sufi bir salonda dönerek dans ediyor.

İki yoldan birini seçerler: ya tekkede yaşayıp üç yıl süren yoğun bir eğitimden geçerler (Dede unvanıyla *chelle olurlar)* ya da üç yıllık yoğun programa katılmadan, ikamet etmeyen bir loca üyesi olarak evlerinde kalırlar. Kadınların tekkede yaşamasına izin verilmediği için *chellelerin evlenmeleri önerilmez.*

Sema sırasında, başkanlık eden ihtiyar veya şeyh (*postnishi),* Kur'an okur ve dualar eder . Çoğunlukla oturur veya ayakta durur, ancak sonunda dönebilir. Yine de son Kur'an tilaveti için yerini geri alır. Sembolik olarak, Tanrı'nın hakikatini ve Muhammed'in vahiyini iletir. Bir zar şeyha veya kodia ile karşılaştırıldığında, her ikisi de tören yöneticisi ve manevi aracıdır... ancak biri Tanrı ile iletişim kurarken, diğeri cinleri iletir.

Sema, katılımcıların Rumi'nin on üçüncü yüzyıldaki kıyafetlerinden esinlenerek tasarlanan "üniformalar" giymeleriyle benzersizdir. Elbette, zamanla bu kıyafetlerin çeşitli parçaları manevi bir anlam kazanmıştır.

Şapka: Mevlevi dervişleri, Türkçe'de *sikke , Farsça'da kûlah* olarak bilinen, uzun, konik, kenarsız kahverengi keçe şapkalar takarlar . Bu şapkalar, insan egosunun mezar taşlarını temsil eder.

Pelerin veya *hirka* (Türkçe) veya *kesve (Farsça): Bu hacimli siyah pelerin, mezarı veya dünyevi türbeyi simgeler. Dünyevi bağlardan kurtuluşu ve ruhsal yeniden doğuşu simgelemek için dönmeden önce çıkarılır. Bir acemi, 1001 günlük inisiyasyon dönemini tamamladıktan sonra, yeni rütbesi olan chelle'yi* işaretlemek için şeyhinden bir pelerin alır .

Elbise ve ceket: Tennure (veya Mısır Arapçasında *tanoura)* , genellikle beyaz, yüksek yakalı bir iç gömleğin üzerine giyilen, bol etekli, beyaz, kolsuz bir elbise veya cübbedir. Üzerine aynı renkte bel hizasında bir ceket giyilir. Elbise, egonun ölüm kefenidir (*kefen)* . Günümüzde semazenler, Rumi'nin gül bahçesini onurlandırmak için bazen farklı renkler giyerler: alacakaranlık, şafak ve aşk için kırmızı; huzur için yeşil; karşılıksız aşk için sarı; ve Peygamber Muhammed'in yüce nuru için beyaz. [367]

Kemer ve eşarp: Siyah kemerler, *tennure'nin* çok fazla dalgalanmasını veya yukarı kalkmasını önlemek için bele sarılır . Siyah saflığı temsil eder.

Ayakkabılar: Semazenler dönerken sıradan ayakkabılar giymezler, sürtünmeyi azaltmak için ince deri tabanlı özel botlar giyerler. Kauçuk veya tırtıklı tabanlar, çıplak ayakla dönmeye benzer şekilde dönüşü zorlaştırırken, çorap veya taytlar çok kaygan olur.

Mevlevi müziğine gelince, tarikatın karmaşık besteleri ile zarın ham vurmalı çalgılarla yapılan ezgileri arasında kesinlikle büyük bir fark var; yine de her ikisi de trans halini tetikliyor. Neden? Cevap, her birinin iç kulağı nasıl uyardığıyla bağlantılı. Zar sırasında kadınlar başlarını üst gövdeleriyle birlikte sallarken, dönme hareketi tüm vücudu kapsar. Vestibülokohlear sinirin denge kısmının aşırı uyarılması, onu aşırı yüklemek için daha az işitsel sinyale ihtiyaç duyulması anlamına gelir. Elbette, dönme hareketi müziksiz de mümkündür, ancak müzikle çok daha etkilidir çünkü diğer kritik beyin fonksiyonlarını, hafızayı ve temel duyguları harekete geçirir (bkz. Bölüm 4 : Trans Bilimi).

Duygular söz konusu olduğunda, bunların kısmen kültür ve dil tarafından belirlendiği gerçeği vardır. Bir kültürden gelen kelimeler veya şarkı sözleri (çevrilmiş olsa bile) başka bir kültürden gelen insanlarda yankı uyandırmayabilir. Ancak Mevlevi ritüeli, evrensel bir duygusal tetikleyici olan kamış flütünün "iniltisi" (ney) ile bu sorunu aşmıştır. Nereden geldiğiniz veya hangi dili konuştuğunuz önemli değil, bir *ney Taksim*

genellikle özlem ve hüzün duygularını uyandırır. Eterik çeyrek tonlu gamları, sözsüz, kendiliğinden içgüdüsel tepkilere yol açar; bu nedenle , ilk duadan sonra sema sırasında onurlu bir yere sahiptir.

Rivayete göre, Rumi'nin kendisi de ney ve *rabab* (tipli bir keman) çalan yetenekli bir müzisyendi. Sonraki yüzyıllarda, Sufi besteciler Rumi'nin, Sultan Valad'ın ve Şems-i Tebrizi'nin şiirlerine eşlik etmek üzere karmaşık ilahiler ve süitler (*ayin*) yazdılar; bunların çoğu bugün hala icra edilmektedir. Başlangıçta, ritüel dört bölümden oluşuyordu: açılış duası ve flüt taksimi, bir alay yürüyüşü, pelerinlerin atılması ve ardından Dört Selam (dönme) [ve]kapanış duası.

Daha sonra semazenler sessizce meditasyon yapmak için odalarına geri dönerler. Ve program Osmanlı İmparatorluğu döneminde genişletilmiş olsa da, [369]bu temel yapı aynı kalmıştır.

İkinci Bölümün , Ruh bölümünün ve kitabın teori kısmının sonuna geldik . Artık düşünmeyi bırakıp harekete geçme zamanı!

Ev Ödevi: Nefes Egzersizleri

Aşağıda belirtilen farklı nefes alma tekniklerini deneyin. Her zaman olduğu gibi, sağduyunuzu kullanın ve tepkilerinizi gözlemleyin.

- **Kaotik Nefes Alma :** Beş dakika boyunca her nefes alışınızın süresini ve türünü bilinçli olarak değiştirin. Bu, dikkatinizi tamamen nefes almaya odaklamanızı sağlayacaktır; normalde göz ardı ettiğimiz ve hafife aldığımız bir eylem.
- **Dairesel Nefes Alma:** Burundan nefes alın, ağızdan nefes verin. Bazı üflemeli çalgılar sürekli ses üretmek için bu tekniği kullanır: İskoç gaydası, Avustralya didgeridoosu, Mısır *arghoul'u* ve bir zamanlar Platon'un transa geçiren çalgısı Frigya aulos'u. Bunu birkaç dakika boyunca sürdürün. Bunun da konsantrasyon gerektirdiğini keşfedeceksiniz.
- **Derin nefes alma:** Akciğerlerinizi yavaş ve düzenli bir tempoda, dakikada yaklaşık 20-25 kez tamamen doldurun ve boşaltın. Bunu dört dakika boyunca (yaklaşık 100 nefes) yapın, ardından nasıl hissettiğinizi yazın.
- **Nefes Sayma:** Sizi üzen bir şey düşünün. Duygularınıza tamamen odaklanın. Önceki egzersizdeki derin nefes alma düzenini

tekrarlayın. Sakinleşmeniz için kaç nefes almanız gerekiyor? Sayıyı yazın.

Hiperventilasyon: NIH onaylı deneyler, dakikada 30 solunum hızı ve dakikadaki toplam ekspiratuvar hacmin (VE) üç katına çıkarılması (yani normalden üç kat daha derin nefes verme) durumunun dört dakika boyunca EEG yavaşlamasına neden olan optimum faktörler olduğunu belirlemiştir. [370]Bu hız, yukarıdaki derin nefes egzersizinden biraz daha hızlıdır. Yaklaşık bir dakika sonra baş dönmesi hissetmeye başlamalısınız, ancak hissi gerçekten yaşamak için dört dakika boyunca devam edin. **Uyarı: Bayılma veya nöbet geçirme eğiliminiz varsa, bu sizi tetikleyebilir, bu nedenle denemeyin.**

Zikir zikirleri: *HAY Allah* ve *Allahu* , nefes alma ve nefes verme. Bu iki ifadenin telaffuzu, zikir sırasında seslendirmenin nefes kontrolünü nasıl desteklediğinin mükemmel bir örneğidir. Seküler karşılıklarıyla deneyelim: "HEY sen orada" ve "Haydi eve gel." "HEY" kelimesini vurgulayarak nefes alın ve "sen orada" kelimesinde nefes verin. Bir-iki ritmine girmeniz gerekiyor. İkinci ifade için, "Haydi" kelimesinde nefes alın ve "Eve gel" kelimesinde nefes verin. Ritm bir-iki olarak değişir. Her ifadeyi bir dakika boyunca tekrarlayın ve nasıl hissettiğinize bakın ... Şimdi ayağa kalkın ve yapın. Ve son olarak, nefes verirken öne eğilin ve nefes alırken doğrulun. Bu, baş dönmesine yepyeni bir boyut katıyor...

[İçindekiler]

343 Bu 1836 tarihli kayıt, Edward Lane'in *Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri Üzerine Bir Hesap adlı eserinin* 439. sayfasından alınmıştır. Uzunluk ve açıklık açısından düzenlenmiştir.

344 Bu 1907 tarihli anlatım, H. Clay Trumbull'un *Oriental Social Life adlı eserinin 258-259. sayfalarından* alınmıştır . Uzunluk ve açıklık açısından düzenlenmiştir.

345 Thomas Hughes, "Zikr", *İslam Sözlüğü* , 708.

346 Gilbert Rouget, *Müzik ve Trans* , 271.

347 Aynı eser, 304–06.

348 Dünya Dans Tarihi , 42–44.

349 Bu eser, MÖ 1140 civarında, Yirminci Hanedanlık döneminde VIII. Ramses'in hükümdarlığı sırasında Kral IV. Thutmose'un tapınağında rahip olan Kynebu'ya ait olan Teb 113 numaralı mezardan gelmektedir.

350 Dünya Dans Tarihi , 41–42.

351 Gazali (yaklaşık 1058–1111 MS), on ikinci yüzyılda yaşamış, İslam'ın tasavvufi dalını yaygınlaştırmış ve yazılarıyla zikir ve sema doktrinini kurmuş bir Sufi üstadıdır.

352 Vakhsh, günümüzde Tacikistan'da bulunan, aynı adı taşıyan bir nehir kıyısındaki küçük bir kasabaydı.

353 Gibb, *İbn Battuta'nın Seyahatleri* , 130. İbn Battuta, MS 1332-34'te Anadolu'ya seyahat etti.

354 Franklin Lewis, *Rumi Geçmiş ve Bugün, Doğu ve Batı* , 122, on dördüncü yüzyıl yazarı Şemseddin Ahmed el-Aflaki'nin *Manaqeb el-Arefin adlı eserinden çizim.*

355 Lewis, Rumi Geçmiş ve Bugün, Doğu ve Batı , 274.

356 Sema , katılımcıların (*semazen*) duygusal yüklü manevi şiirleri, Kur'an tilavetini ve müziği dinledikleri ve aynı zamanda döndükleri *Mevlevi* Sufi grup ritüelidir .

357 Şems'in türbesinin kulelerinden biri hala ayakta. Yapı, UNESCO Dünya Mirası listesine aday gösterilmiştir.

358 Her biri farklı bir "aziz" veya lider etrafında merkezlenmiş yüzlerce Sufi tarikatı vardır.

359 Gibb, İbn Battuta'nın Seyahatleri , 130.

360 www.mevlana.net adresindeki Çelebi Ailesi web sitesine bakınız.

361 Rumi Geçmiş ve Bugün , 171–72.

362 Aynı eser, 145.

363 Aynı eser, 171–72.

364 Türkiye Mevlevi Topluluğu'nun *"Nereye Dönersen Dön, Tanrı'nın Yüzüdür" CD'sinin* notlarından . Celâleddin M. Bâqir Çelebi, Rumi'nin yirmi birinci kuşak torunuydu ve 1996'daki ölümüne kadar Mevlevi Tarikatı'nın başıydı.

365 *Sema* kelimesi (veya Türkçe'de "Mevlevi Mukabelesi") "işitme veya dikkatli dinleme, yani maneviyata giden yol olarak kulak" anlamına gelir. Arapça "işitmek veya dinlemek" kökünden gelir . Teknik olarak, sema ritüeli bir zikir biçimidir, çünkü katılımcılar dönerken sessizce Allah'ın adını tekrarlarlar. Diğer zikirlerde olduğu gibi, amaç ilahi ilhamla gelen trans hali yoluyla Tanrı ile birleşmektir.

366 Thomas Hughes, “Zikr”, *İslam Sözlüğü* , 707–08.

367 Dinç, Nefin. *Ona Melek Adını Verdim.* Mevlevi sema hakkında Türk belgesel filmi.

368 Dört Selam bölümü, bir ayinin kalbidir. *Selam adı verilen dört vokal bölüm* genellikle hafızlar tarafından okunur . Semazenler, Allah'ın birliğine bir selam olarak bu bölümlere *elif pozisyonunda başlar ve bitirirler. Her bölümün kendine özgü bir sembolizmi, dört aşamalı bir manevi yolculuğu vardır: 1. Selam-i Evvel* , Allah'ı Tanıma; 2. *Selam-i Sani* , Allah'ın Birliğini Tanıma; 3. *Selam-i Salis* , Tam Teslimiyetin Vecdi; 4. *Selam-i Rabai* , Kalbin Huzuru.

369 Mevlevi törenine daha sonra eklenen unsurlar arasında Son Peşrev, Son Yuruk Semai, bir taksim, belki bir *ilahe ilahi bölümü ve bir başka taksim yer almaktadır. Semazenler,* ilk ek taksim bitene kadar iki *oğul* boyunca dönmeye devam ederler .

370 T. Konishi, “Çocuklukta EEG Kaydında Hiperventilasyonun Standardizasyonu. I. Hiperventilasyon Aktivasyonunun Miktarı.” *Beyin Gelişimi* 9(1), 16–20.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Kinetik Trans Teknikleri

9

Nasıl Hazırlanır?

Şimdi kitabın pratik kısmına geçiyoruz; burada nihayet size, Yunanlıların dediği gibi, "içinizdeki tanrıyı hissetmeyi" nasıl başaracağınızı öğreteceğim. Ancak giriş bölümünde bahsettiğim şeyi hatırlayın. Transın iyileştirici ve meditatif özelliklerinden yararlanmak için "ele geçirilme" gerekli değildir. Ve kontrol edilmesi zor olduğu için, sadece daha hafif "bilinçli" translar için teknikleri ele alacağım. Ayrıca, devam etmeden önce, hızlıca geri dönüp 3. bölümü gözden geçirin : inişin dört aşaması, bastırılmış anıları nasıl tanıyacağınız vb.

Daha önce de belirttiğim gibi, trans dansı için güvende hissetmek çok önemlidir. Herhangi bir nedenle kendinizi rahatsız hissederseniz, transa geçemezsiniz. Tıpkı hipnozda olduğu gibi; hipnotize olmak istemiyorsanız, bu gerçekleşmez. Bu nedenle, kendinizi rahatlatmanın (ve bilinçaltınız ve etrafınızda gizlenen varlıklar için temel kurallar belirlemenin) iki yolu hazırlık ve ritüeldir.

Uzay

başlayalım . İdeal olarak, başkalarını rahatsız etmeden veya onların sizi rahatsız etmesinden özgürce hareket edebileceğiniz kadar büyük olmalıdır; başka bir deyişle, yıl boyunca, geceleri kesintisiz olarak, ruhunuz ne zaman isterse yüksek sesle müzik çalabileceğiniz bir yer. Ve açık hava, doğa ve gökyüzüyle mistik bağlantılar kurmanıza yardımcı olsa da, aşinalık bilinçaltı tetikleyicileri doğurur; yani bir alanı sürekli kullanmak, transa daha derinlere inmenize yardımcı olacaktır. Bu nedenle, sıcak ve kuru bir iç mekan, soğuk ve ıslak bir dış mekandan çok daha iyidir. Açıkçası, katılan kişi sayısı odanın boyutunu belirleyecektir. Terpsichore Trans Terapisi (TTT), dansçı başına 20 metrekare alan sağlar. Bu çok fazla. Bu kitaptaki hareketleri yapan bir kişi için 5' x 7' (dans halısı büyüklüğünde) yeterli olacaktır. Ancak keskin kenarlar için çevreyi kontrol edin. Gözleriniz kapalıyken bir köşeye çarpmak istemezsiniz. Açıkçası, ne kadar az mobilya olursa o kadar iyi.

7. bölümdeki "gündüz ritmi" zarı gibi bazı törenler gündüz yapılır, ancak çoğu görünmezlerin daha güçlü olduğu gece gerçekleşir. Seçim size kalmış; günlük ritimlerinize en uygun olanı yapmalısınız. Ancak bir uyarı: Yemekten hemen sonra dans etmeyin. Yüzme veya diğer yorucu egzersizlerde olduğu gibi, başlamadan önce bir saat kadar bekleyin, aksi takdirde kendinizi son derece mide bulantısı hissedersiniz! Ayrıca önemli: hiçbir kesinti olmasın. Trans halinden aniden çıkmak, ne kadar derin bir trans halinde olduğunuza bağlı olarak mide bulantısı, kas krampları ve baş ağrısına neden olabilir. Bir saatlik kesintisiz zaman ayırın, telefonu kapatın, kapıya "Rahatsız Etmeyin" işareti koyun ve ailenizi ve arkadaşlarınızı gerçekten mahremiyet istediğiniz konusunda uyarın.

Doğu halısı üzerinde dans etmeyi tercih ederim (dönme hareketleri hariç). Ayaklarımı (veya ellerimi ve dizlerimi) rahatlatır ve desenleri hayal kurmayı teşvik eder. Ancak halılar kişiseldir ve özenle seçilmelidir. Renkleri, desenleri, şekilleri ve malzemeleri yolculuğunuzu etkileyecektir; hatta özellikle diz çökerseniz kokuları bile (evet, halıların kokuları vardır, bazıları diğerlerinden daha belirgindir). Pahalı olması gerekmez. Bir yapı marketinden makine yapımı veya ikinci el bir halı da temiz olduğu sürece işinizi görür. Halı kullanmak istemiyorsanız, zeminin düz, oluksuz veya tümseksiz olduğundan ve eklemlerinize nazik davranması için esnek (beton veya muşamba yerine ahşap) olduğundan emin olun.

Özenle seçilmiş süslemeler, kutsal bir atmosfer yaratarak (bunun ne olması gerektiğine siz karar verirsiniz) transa geçmeyi kolaylaştırır. Ancak mekanınızı kalıcı olarak süslemek mümkün değilse, taşınabilir bir sunak işinizi görecektir; kendinizi güvende, mutlu ve sevildiğinizi hissettiren nesneleri ve eğer ruhlar dünyasını davet etmeyi düşünüyorsanız mumları, tütsüleri ve koruyucu sembolleri sergileyebileceğiniz herhangi bir masa veya raf. Trans, yaratıcılığı ve/veya problem çözmeyi geliştirdiği için, eldeki bir görevi veya bir soruyu (varsa) hatırlatan şeyler de yardımcı olur. Ayrıca, su koyabileceğiniz bir yer, terlerseniz bir havlu, dans günlüğünüz ve bir kalem de gerekecek.

Ardından, aydınlatma ve müziği düşünün. Düşük ışık seviyeleri dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmeye ve dikkatinizi içe odaklamaya yardımcı olurken, alevler hipnotik görsel odak noktaları görevi görür. Ancak ateş ruhları çeker, bu nedenle ziyaretçi istemiyorsanız loş bir elektrik lambası kullanın. Diğer önemli konu ise müzik. Elektrik prizine takılan bir ses sistemine (piller uygunsuz anlarda bitme eğilimindedir) ve kulaklık veya kulak tıkacı yerine hoparlörlere ihtiyacınız olacak. Yapacağınız baş

hareketleri kulaklarınıza takılı herhangi bir şeyle uyumlu değildir. Müziğinizi önceden hazırlayın ve değişken uzunluklarda birkaç set oluşturun. Beklediğinizden daha çok keyif alabilir ve devam etmek isteyebilirsiniz veya aniden tamamen farklı bir şeye özlem duyabilirsiniz. Ayrıca, beyin dalgalarınız teta seviyesine düştüğünde ve transa girdiğinizde, müzik daha yüksek veya daha alçak gelebilir, bu nedenle sesi ayarlamaya hazır olun.

Kişisel Hazırlık

Kişisel hazırlık da iyice düşünülmeli; örneğin ne giyeceğiniz. En bariz cevap, yerde yuvarlanabileceğiniz için rahat bir şeyler giymektir. Tayt veya bol belli pantolonların en iyisi olduğunu düşünüyorum. Çıplak ayakla dans etmeyi seviyorum, ancak deri tabanlı ayakkabılar (kauçuk değil) dönmeyi kolaylaştırıyor. Öte yandan topuklu ayakkabı veya çorapla dans etmek tehlikelidir (kayabilirsiniz). Saçlarınızı serbest bırakın, çünkü bu baş hareketleri örgülerin çözülmesine ve lastik bantların birkaç dakika içinde uçmasına neden olur. Gözlüklerinizi, uzun zincirlerinizi, sallanan küpelerinizi, sallanan takılarınızı veya uçup size çarpabilecek herhangi bir şeyi de takmayın. Birçok insan korunma için muska veya ruh takıları takar, bu da takılı kaldığı sürece sorun değil. Ancak en son isteyeceğiniz şey, değer verdiğiniz bir şeyi kaybetmek veya uçan bir cisimle bir şeye çarpmaktır. Objektif olun. Kolayca açılıyorsa veya çıkıyorsa, takmamak en iyisidir. Kadınlar için makyajsız olmak tercih edilir, çünkü terlediğinizde genellikle akar ve gözleri yakar.

Kontrendikasyonlar

Trans dansını tehlikeli hale getirebilecek tıbbi durumların farkında olmak önemlidir . Aşağıdakilerden herhangi birine sahipseniz, doktorunuza danışın. Risk almamak en iyisidir. Ayrıca düzenli olarak yoğun egzersiz yapmaya alışkın değilseniz de doktorunuza danışın. En az yirmi dakika, tercihen kırk beş dakika veya daha fazla süreyle yüksek kalp atış hızını koruyabilmelisiniz.

Sakıncalı durumlar:

- Epilepsi—trans dansı nöbetleri tetikleyebilir
- Akciğer problemleri, amfizem

- Kardiyovasküler sorunlar—kalp, atardamarlar, kan pıhtıları, inme, dolaşım bozukluğu
- Eklem, omurga veya boyun sorunları da dahil olmak üzere hareket açıklığı bozuklukları
- Psikotik bozukluklar ve obsesif-kompulsif bozukluk
- Hamilelik veya adet dönemi sırasında
- Migren
- Baş dönmesine veya mide bulantısına neden olan ilaçlar kullanmak
- Hareket hastalığı veya akut iç kulak hassasiyeti

Giriş Öncesi Ritüel

Mekânınız hazırlandıktan, müziğiniz ayarlandıktan ve bedeniniz hazır olduktan sonra, zihninizi hazırlama zamanı gelir. İşte burada ritüel devreye girer; beyin dalgalarınızı beta'dan teta'ya yavaşlatan ve transı tetikleyen duyusal ipuçları dizisi. İyi bir ritüel, geleceğe veya geçmişe değil, şimdiki zamana odaklanmanıza yardımcı olur. Mükemmel bir ritüel ise olumlu beklentiler yaratır. Transa girmeyi *istemeli ,* bu karardan *rahat hissetmeli ve deneyim boyunca açık fikirli olmalısınız* . Endişeyi, korkuyu ve ön yargıları kapıda bırakın. Bahsettiğim gibi, olası trans belirtilerini tekrar hatırlamak için 3. bölümü tekrar okuyun ve her zaman şunu unutmayın: Yolculuğunuzda neler olacağını SİZ kontrol edersiniz.

Aşağıda, eğitim öncesi hazırlık rutinim yer almaktadır. Bunu sadece kendi rutininizi oluşturmanıza yardımcı olacak bir şablon olarak sunuyorum. Size en uygun olanı bulmak için denemeler yapın.

Hiçbir kesinti yok— telefonu kapatıyorum, bir süreliğine kimsenin bana ihtiyacı olmadığından emin oluyorum ve sonra kapıyı kapatıyorum. Artık ev halkım, bodruma indiğimde beni rahatsız etmek için gerçekten iyi bir nedenleri olması gerektiğini biliyor...

Işıkları kısın— İlk işaretim loş bir ortamdır; sadece trans dansı için kullandığım özel çok renkli oryantal lambaları açarım.

Müzik— Ardından ses sistemine yönelip yavaş, çok fazla perküsyon içermeyen, akılda kalıcı bir melodi açıyorum. Sonra, sahip olduğum zamana ve üzerinde düşündüğüm konulara bağlı olarak hangi indüksiyon müziğini çalacağıma karar veriyorum. Genellikle günler öncesinden setler oluşturuyorum (bunların bir derlemesi kitaptan sonra yayınlanacak), ancak bazen tamamen yeni müzikler istiyorum. Beynim zorlukları seviyor ve bilinmeyen müzikle dans etmenin yoğun konsantrasyonu trans halini derinleştiriyor. Ayrıca sonrasında soğuma sırasında ne çalacağımı da organize ediyorum. Her şeyi stereo'nun yanında tutmak, daha sonra aramak zorunda kalmamayı sağlıyor. Hiçbir şey müzik sorunları kadar trans halini öldürmez!

Halıyı serin— Eğer zaten serilmemişse.

Bir mum yakın— Ruhlar dünyasını partinize davet etmek istiyorsanız bunu yapın. Bunu yaparsanız, kibritlere, yeni mumlara ve dans ederken ateşi koyabileceğiniz güvenli bir yere ihtiyacınız olacak. Önemli günler için en az beş mum yakıyorum; her bir ana yön (kuzey, güney, doğu, batı) için bir tane ve bir tane de sunak için. Ama günlük egzersiz için sadece iki mum yakıyorum; biri sunağın üzerinde, diğeri de dans günlüğümün yanında. Kibriti fitile doğru kaldırırken, aleve bakıyorum ve rehberlik, netlik ve bilgelik için dua ediyorum. Kime dua ettiğiniz önemli değil—Tanrı'ya, bir peygambere, ruhlara, kendinize veya belirli birine değil. Dua etme eyleminin kendisi, bir mesaj göndermeye tam dikkati yönlendirmek, inişi tetikliyor. Ayrıca çözmek istediğim sorunlara veya ilhamdan yoksun yaratıcı projelere odaklanıyorum. Onları zihnimde canlandırıyorum, bir dakika kadar üzerinde düşünüyorum… ve sonra bırakıyorum.

Tütsü— Görünmez varlıklar tütsüye karşı koyamazlar, bu yüzden ziyaretçi istemiyorsanız yakmayın. Ruhların (önerilerde bulunan ruhların) isteklerini ve sürekli değişen ruh halimi tatmin etmek için her zaman geniş bir tütsü yelpazesi bulunduruyorum. Kısa bir dua veya tılsımla yakıp derin bir nefes alırken vücudumu tütsülüyorum. Sonra odayı kokulandırmak ve bir çevre oluşturmak için etrafını tütsüyle çevreliyorum. Hayırsever ruhları katılmaya davet ediyorum, çağırmıyorum—ve kötü niyetli olanları, uslu durmazlarsa hoş karşılanmayacakları konusunda uyarıyorum. Şu anda, Orion

Foxwood'un bana öğrettiği on altıncı yüzyıldan kalma bir tılsımı çok seviyorum:

> Beyaz ruhlar, siyah ruhlar, kırmızı ruhlar, gri ruhlar
> Gelin, gelin, hepiniz...
> Etrafınızda, her yerinde ve her tarafında...
> Bütün iyiler içeri girsin, bütün kötüler dışarıda kalsın. [371]

Bunu birkaç kez tekrarlayın.

Ardından ocağı, yanmaya devam etmesi için hava akımının yakınına, zarar görmeyecek bir yere koydum.

Müziği trance setine geçirin— Bu set (en az) beş dakika süren yavaş müzikle başlamalıdır.

Derin nefes alma— Odanın ortasında duruyorum ve ciğerlerimi tamamen havayla dolduruyorum. Düşünmeden, sadece hissederek ve müziği dinleyerek. Sonra göğüs kafesimi keskin bir şekilde kasarak hızla nefes veriyorum. Stresli miyim yoksa gergin miyim? Nedenini anlıyorum ve bırakıyorum. Tekrar nefes alıyorum ve gerginliğin azaldığını hissediyorum. Nefes veriyorum. Yaklaşık on tane yaptıktan sonra, bir sonraki bölümdeki ısınma egzersizlerine başlıyorum. Ama devam etmeden önce, lütfen ödevi yapmaya zaman ayırın.

Ödev: Alanınızı Hazırlamak

Dans alanınızı hazırlayın. Çalışırken, ön hazırlık ritüeli için fikirler düşünün ve bunları günlüğünüze yazın. İşiniz bittiğinde, özellikle ruhani ziyaretlere açıksanız, yeni alanınızı kutsayın. Şimdi, istediğiniz kişilere davet gönderme ve istemediklerinizi uzaklaştırma zamanı. Kuralları siz belirliyorsunuz, unutmayın? Baştan itibaren belirleyin.

[İçindekiler]

371 Bu, çeşitli kaynaklarda geçen, iyi bilinen bir on altıncı yüzyıl büyüsünün serbest bir uyarlamasıdır: örneğin, Thomas Middleton'ın *Cadı adlı eseri . Shakespeare de Macbeth'te buna atıfta bulunmuştur* .

10

Nasıl Isınma Hareketleri Yapılır?

Şimdi fiziksel egzersizlere geçiyoruz. Ancak iyi bir antrenörün de söyleyeceği gibi, kas yaralanmalarını önlemek için herhangi bir yorucu aktiviteye başlamadan önce ısınmanız gerekir. Ve yapacağınız indüksiyon hareketleri potansiyel olarak riskli olduğundan, önceden esneme hareketleri yapmanızı *şiddetle* tavsiye ederim—aşağıdaki egzersizlerle olmasa bile, başkalarıyla yapın, ama mutlaka bir şeyler yapın, aksi takdirde kendinizi sakatlayabilirsiniz. Bununla birlikte, aşağıdaki esneme hareketleri, yapacağınız indüksiyon hareketlerinin yavaş versiyonları oldukları için özel olarak uyarlanmıştır. Yarım zamanlı tekrarlar, tam hızda uygulama öncesinde kas hafızasını geliştirir.

Diğer egzersiz türlerinde olduğu gibi, keskin ağrıya neden olan her şeyden kaçının ve dayanıklılığınızı yavaş yavaş geliştirin. Formda değilseniz, on dakikalık seanslarla başlayın ve ardından kademeli olarak süreyi uzatın. Ancak, yeni başlayanların transa geçmeden önce genellikle en az 15-20 dakika kesintisiz "sallanmaya" ihtiyaç duyduklarını unutmayın. Ayrıca müzik de açmak isteyeceksiniz; esneme için daha yavaş, melodik besteler ve ardından transa geçiş için daha hızlı, ritmik parçalar. Parçalar arasında sessizlikten kaçınmaya çalışın, böylece müziğiniz kesintisiz olsun.

Temel Duruş

Hareket etmeyi öğrenmeden önce, önce nasıl duracağınızı öğrenmelisiniz. Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha geniş açın, parmak uçlarınız öne baksın ve dizleriniz hafifçe bükülü olsun. Omurganızı düzleştirin ve uzatın, kalça kemiklerinizi de üst kısımları yukarı bakacak şekilde ayarlayın. Sırtınızı kamburlaştırmayın. Omuzlarınızı düzleştirin ve ortalayın, sonra aşağı doğru itin. Bilgisayar başında kambur durmayın. Başınızın üzerinde kitap dengelediğinizi hayal edin. Boynunuzu uzatın ve kollarınızı serbest bırakın. Şimdi, ağırlığı taşıyan dizinizi bükerek ve üzerine doğru eğilerek (Pisa Kulesi gibi) diğer ayağınızı (veya topuğunuzu) yerden kaldırmadan

ağırlığınızı bir yandan diğer yana, bir bacağınızdan diğerine kaydırın. Eğer bu rahatsa, doğru pozisyondasınız demektir.

Şekil 37 Temel duruş—ağırlık kaydırma

Kozmik Kucaklama

Başınızı geriye doğru eğin ve tavana bakın. Doğrulun ve kollarınızı yavaşça yana doğru başınızın üzerinden kaldırın. Üst kollarınızda ve göğüs kafesinizde hafif bir gerilme hissetmelisiniz. Bir kolunuzu diğerinin üzerine atın ve dirseklerinizi bükerek avuç içlerinizi omuzlarınızın üzerine, kendinizi kucaklayacak şekilde yerleştirin. Ellerinizi oldukları yerde bırakın, dizlerinizi bükün ve sırtınız düz bir şekilde, daha fazla gidemeyene kadar belinizden öne doğru eğilin. Bu, alt omurganıza baskı uygulayacaktır. Sırtınızı gevşetin ve başınız ters dönene kadar öne doğru çökün, elleriniz hala omuzlarınızda olsun. Orada asılı kalın ve gövdenizi hafifçe yukarı aşağı hareket ettirin. Bu, omurlarınızı ayırmalı ve hizalamalıdır. Ardından, ellerinizi bırakın ve yere düşmelerine izin verin. Biraz daha yukarı aşağı hareket ettirin. Yavaşça omurganız boyunca düz bir şekilde yukarı doğru yuvarlanarak dik pozisyona geçin, kollarınız yanlarınızda gevşek bir şekilde sarksın.

Bu diziyi üç kez daha tekrarlayın, "kucaklama" için üstteki kolu sırayla kullanın. Doğal ama derin nefes alın. Kollarınızı yukarı kaldırırken ciğerlerinizi doldurun, öne eğilirken nefes verin. Ters dururken ikinci kez nefes alın ve yukarı doğru yuvarlanırken nefes verin. Her şeyi yavaşça yapın.

Şekil 38 Kozmik kucaklama

Şekil 39 Yılan terbiyecisi - üst vücudu döndürme

Şekil 40 Yılan terbiyecisi—ters gövde

Yılan Terbiyecisi: Sepetteki Kobra

Başınızı yavaşça daire şeklinde döndürerek başlayın. Başınızı bir ip topu gibi öne doğru sarkıtın ve arkaya doğru geriye doğru yatırın. Devam etmeden önce en az yedi tur tamamlayın. Çatırtı sesi duymanız normaldir. Keskin bir ağrı hissetmeniz ise normal değildir. Acı veriyorsa devam etmeyin; bu indüksiyon yöntemi sizin için uygun değildir. Başınız dönerken, omuzlarınızı, üst gövdenizi ve belinizi de yavaş yavaş dahil edin, ta ki tüm üst vücudunuz devreye girene kadar. İki tam turdan sonra, üst vücudunuz önde ters dönmüş, başınız yere doğru sarkmış şekilde bitirin. Destek için ellerinizi uyluklarınıza koyun ve başınızı ve gövdenizi bir ip topu gibi yavaşça ileri geri sallayın, ta ki kan beyninize akana kadar. Ardından başınızı ortalayın ve tekrar omurga boyunca yukarı doğru yuvarlanın. Baş döndürme hareketleriyle başlayarak tüm manevrayı ters yönde tekrarlayın.

Sonraki iki egzersiz aslında başlangıç egzersizi kategorisine giriyor, ancak yavaş yapıldıklarında esneme hareketleri olarak değerlendirilebilirler.

8'lerin Dokuması: Zar "Sallanma"

Bacaklarınızı başlangıçtaki duruşunuza göre biraz daha açın. Daha önce olduğu gibi, ağırlığı taşıyan dizinizi bükerek, üzerine yaslanarak ve ardından ayaklarınızı yerden kaldırmadan diğer bacağa doğru iterek ağırlığınızı bir bacaktan diğerine, yanlara doğru kaydırın. Ağırlığınızı ve dengenizi bir bacağa aktardıktan sonra, gövdenizi öne ve etrafında bir daire çizerek sallayın, başınızın hafifçe dönmesine izin verin. Ardından, ağırlığı taşıyan uyluğunuzdan iterek ağırlığınızı diğer bacağa aktarın ve yeni bacağınızın üzerinde ters yönde (sağda saat yönünde, solda saat yönünün tersine) ikinci bir üst vücut dairesi çizin. Gövdeniz arkaya doğru sallandığında, ilk bacağa geri itin. Göğsünüz sekiz rakamını tamamlamak için orijinal konumuna geri dönecektir. En az dört kez tekrarlayın, uyluktan uyluğa ve yanlara doğru iterek, başınızın momentumla birlikte dönmesine izin verin.

Şekil 41 Sekiz şekli oluşturma - tüm vücudu kapsayan, baş döndürme ve kol fırlatma hareketlerini içeren hareketler.

Ağırlık kaydırmayı öğrendikten sonra, boynunuzdaki stresi azaltmaya çalışın. Başınız, uyluklarınız tarafından desteklenen gövdenizin dönmesiyle dönmelidir; kafatasınızın ölü ağırlığının onu döndürmesiyle değil. Uyluklarınızdan iterek ve başınızı omuzlarınızla hizalayarak, kontrolsüz bir şekilde sallanmasına veya boyun kasları tarafından sarsılmasına izin vermek yerine, hassas üst omurlarınız üzerindeki potansiyel olarak tehlikeli baskıyı azaltacaksınız. Baş ve omuzlar önde olmalı, gövde ise "geride kalmalıdır".

Şekil 42 Sekiz şekli örme - oturma pozisyonundan bir seçenek

Şekil 43 Zikr bükümü

Zikr Bükümleri

Hâlâ ayakta dururken, ayaklarınızı önceki pozisyonlarına, omuzlarınızın hemen altına kaydırın ve kollarınızı yanlarınızda serbest bırakın. Bu egzersiz için duruş önemlidir, bu nedenle omuzlarınızın ve pelvisinizin düz bir omurga boyunca doğru şekilde hizalandığından ve dizlerinizin bükülü olduğundan emin olun. Ayaklarınız yere sağlam basarken, ilk sayımda üst vücudunuzu yavaşça çevirerek bir omzunuzun üzerinden arkanıza bakın.

Kollarınızın gövdenizi sarmasına izin verin, arka eliniz ön omzunuza, ön eliniz ise arka kalçanıza dokunacak şekilde uzansın (dansçılar için not: sarma hareketi senkoplu arka vuruşta tamamlanır). Eller omuz ve kalçaya dokunduğunda, bir yay gibi gerilmiş hissetmelisiniz. İkinci sayımda, yavaşça diğer yöne doğru açılarak öne doğru dönün. Kollar dışarı doğru sallanacak ve gecikmeli bir hareketle takip edecektir. Durmadan, üçüncü sayımda diğer omzunuzun üzerinden arkanıza bakana kadar dönmeye devam edin. Yine, kollar etrafı saracak, ancak diğer kol üstte olacak. Daha önce olduğu gibi, arka el ön omzunuza, ön el ise arka kalçanıza dokunacak şekilde uzanacaktır. Dördüncü sayımda, yön değiştirin ve öne doğru dönün, kollar gecikmeli bir hareketle takip edecektir. Üst vücut döndükçe, baş da sağa sola hareket eder.

Yavaş yapıldığında, bu egzersiz omurga ve boyun kaslarını esnetir ve omurları gevşetir. Hızlı yapıldığında ise iç kulak sıvısını hareketlendirerek trans haline geçmeyi sağlar. Her iki tarafta dörder olmak üzere, en az sekiz yavaş döndürme hareketini kesintisiz olarak yapın. Rahat edemeyeceğiniz kadar fazla döndürmeyin. Eğer kaslarınız sertleşirse, sadece kollarınızı sallayın ve başınızı çevirin.

Hareket ederken vücudunuza odaklanın. Herhangi bir yeriniz sert mi? O kasları esnetmek için ekstra özen gösterin. Müziği dikkatlice dinleyin. Daha önce fark etmediğiniz yeni şeyler bulun. Zar Sway veya Zikr Twist sırasında, müzik bir noktada "yavaş ısınma"dan "yavaş ritmik indüksiyon" müziğine geçmelidir. Deneme yanılma yöntemi, bunun ne zaman olması gerektiğini belirlemenize yardımcı olacaktır. Parçalar kesintisiz bir şekilde birbirine geçmeli ve dakikadaki vuruş sayısı aniden değil, kademeli olarak artmalıdır.

Twists and Eights ile devam edebilir veya diğer tekniklere geçebilirsiniz; bu size kalmış. Ancak neye karar verirseniz verin, yavaşça başlayın ve kendinizi yavaş yavaş alıştırın. Gözlerinizi kapatın. Tempoya odaklanın. İlk başta, ritmi "içselleştirmek" için ağırlığınızı ağır vuruşlara verin. Sonra istediğiniz gibi, duyduğunuz herhangi bir ritme göre hareket edin. Kimse sizi izlemiyor. Kimse nasıl dans ettiğinizi umursamıyor. Ne iyi hissettiriyorsa onu yapın—istediğiniz sürece. Kimseyi memnun etmek zorunda değilsiniz, sadece kendinizi memnun etmelisiniz. Dizlerinizin üzerine çökmek, sırt üstü dans etmek, karnınızın üzerinde kıvranmak istiyorsanız, yapın—sizi mutlu eden her şeyi yapın. Gelecek bölümlerde size özellikle fazla alan gerektirmeyen hareketler verdim. Eğer bolca alan olan bir grupla dans ederseniz, çok daha iyi olur, ancak çoğu insan bu kadar şanslı değil.

Unutmayın, amaç sadece üst vücudunuzu ve başınızı sürekli hareket halinde tutmaktır.

Düşme Yöntemleri

İndüksiyon hareketlerine geçmeden önce son bir egzersiz: nasıl düşülür. Düşeceğinizi beklemiyorum ama her ihtimale karşı ne yapacağınızı bilmek her zaman iyidir. Bu teknik kısmen Tae Kwon Do'dan, kısmen de kendi geliştirdiğim bir tekniktir. Düşmeler genellikle baş dönmesi nedeniyle dönüşler veya kafa sallamaları sırasında veya gözleriniz kapalıyken bir halıya veya mobilyaya takılıp düşmeniz nedeniyle olur. Hiç belli olmaz. Bu yüzden… kendinizi düşerken hissederseniz, önce cenin pozisyonuna geçmeye çalışın. Dizlerinizi bükün ve yere yuvarlanın. Açıkçası, yapılacak en kötü şey ayakta dururken yere düşmek ve düşüşünüzü elleriniz ve bileklerinizle durdurmaktır. Bunun yerine, bükülmüş ön kollarınızla hizalanmış açık avuç içlerinizle yere vurun, ardından yuvarlanmaya başlayın. Ağırlığı vücudun her yerine dağıtmak, tek bir talihsiz bölgenin tüm darbeyi emmesine izin vermekten her zaman daha iyidir. Temastan önce yere yakın olmak da yardımcı olur, bu yüzden önce top gibi çökmek öğrenilmesi gereken iyi bir reflekstir. Dizlerinizi bükün ve bu hisse alışmak için birkaç kez sırt üstü yuvarlanın.

Genel olarak trans hali ve özellikle kinetik trans hali kırılgandır. Cinsel orgazma çok benzer şekilde, konsantrasyon ve pratikle güçlendirilmiş özel bir uyarım gerektirir. Uyarım durduğunda, bu hal dağılır. Başka bir deyişle, kinetik trans sırasında, hareket durduğunda, normal bilinç yavaşça geri döner. Bu nedenle, herhangi bir nedenle rahatsızsanız veya çok derine indiğinizi hissediyorsanız, hareket etmeyi bırakın. Tamamen yüzeye çıkmak için sırt üstü yatın ve dizlerinizi cenin pozisyonunda göğsünüze çekin. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve tavana odaklanın. İlk başta başınız dönebilir, ancak bu geçecektir. Bacaklarınız titreyebileceğinden hemen kalkmaya çalışmayın. Kendinize yaklaşık beş dakika, ardından da net düşünmeye çalışmadan önce on dakika daha süre verin. Su için, yudum yudum, bir çırpıda değil, ve en az yarım saat araba kullanmayın. Bazı insanlar bundan daha fazla iyileşme süresine ihtiyaç duyar. Trans halinden sonra "bulanık beyin" normaldir, bu yüzden endişelenmeyin. İyi bir gece uykusundan sonra tamamen kaybolur; yaptığınız tüm egzersizler göz önüne alındığında bu neredeyse garantidir. Ayrıca, bilinçaltınız teta dalgalarında ortaya çıkardığınız her şeyi işlerken canlı rüyalar görmeye de hazırlıklı olun.

Mülk

Daha önce de belirtildiği gibi, aşağıdaki bölümlerde açıklanan teknikler, ruhani bir trans halini (bir ruhun geçici olarak bedenini ödünç alırken ev sahibi kişiliğin kenara çekildiği durum) tetiklemek için tasarlanmamıştır. Ayrıca, davetsiz varlıkların zihinsel "güvenlik duvarınızın" arkasına sızmasına veya daha da kötüsü, yerleşmesine olanak sağlamayacaklardır. Bunlar sadece yeni fikirlere, eski anılara, iç seslere ve dış uyaranlara karşı alıcılığı artırmak için tasarlanmıştır. Aslında, ruhani bir trans halinin gerektirdiği derin değişmiş bilinç durumuna ulaşmak zordur. Ruhlara inanan kültürlerde, varlıkların ortaya çıkması için haftalarca, hatta aylarca süren teşvik, yatıştırma ve yönlendirme gerekir. Zihniyet her şeydir ve bunun iyi bir nedeni vardır.

Batı'da çocuklara gördükleri ruhların ve duydukları seslerin gerçek olmadığı öğretilir, böylece yetişkin olduklarında bunları artık deneyimlemezler. Ruhların varlığının doğal kabul edildiği kültürlerde bu zihinsel engeller kurulmaz. Gerçekliğe dair bilimsel, neden-sonuç temelli varsayımlara sahip Batı zihniyeti, nüfusunu yalnızca ampirik olarak varlığı kanıtlanmış şeyleri görmeye, duymaya veya inanmaya teşvik eder (elbette Tanrı hariç). Sonuç olarak, ruhların iyi eğitimli Batılıları varlıklarına ikna etmeleri veya daha da zor olanı, Batılıların dizginleri bırakıp kontrolü ele geçirmelerine izin vermelerini sağlamaları çok daha zordur. Bu nedenle, "sıradan " ruh ele geçirmesi (son derece nadir olan şeytani ele geçirmenin aksine), gerçekleşmesi için ev sahibinin izni olmasa bile, alıcılığını gerektirir. Çoğu durumda, evet demezseniz, gerçekleşmez. Bu durum, elbette, özellikle epilepsi, şizofreni ve bipolar veya obsesif-kompulsif bozukluklar gibi anormal fiziksel durumları dışlar. Bunlar biyolojik, kimyasal veya elektriksel arızalardır, şeytanın işaretleri değildir. Ve daha önce de belirttiğim gibi, bu tür tıbbi sorunlarınız varsa, bu transa geçme yöntemini denememelisiniz.

Tıbbi sorunları bir kenara bırakırsak, tavrın trans halini ve içindeki deneyimlerinizi derinden etkilediğini görebilirsiniz. Korku, dokunduğu her şeyi kirletir. Ancak güçlü bir kimlik duygusuna sahipseniz ve kendinizi kurban olarak görmüyorsanız, karşılaştığınız her şeyle etkileşim kurmak sorun olmamalıdır. Ahlaki pusulanızı takip edin, mizah anlayışınızı koruyun, kendinizi savunun ve iyi olacaksınız. Hatta karşılaştığınız varlıkların sizin kadar sizin hakkınızda meraklı olduklarını ve kötü bir mizah anlayışına sahip olduklarını bile keşfedebilirsiniz... yani iyiliksever olanların. Pusulanızı döndüren karanlık taraftakilerden uzak durmalısınız.

Ruhun ele geçirmesini deneyimlemek isteyenler için, kinetik transa girip giremeyeceğinizi görmek için açıklanan tekniklerle başlamanız gerekir. Trans olmadan ruh ele geçirme olmaz ve herkes buna yatkın değildir. Hipnoza benzer şekilde, sonuçlar kişilik tipine ve genetik yapıya göre değişir. Ancak, berrak trans deneyimi yaşarsanız ve daha derine inmek isterseniz, bir sonraki adım, kanıtlanmış başarı geçmişine sahip deneyimli kişilerden eğitim almaktır. Ayrıca, ev sahipliği yapmak istediğiniz ruhlar hakkında dikkatlice düşünün. Çeşitlilik deneyimlemek istiyorsanız, Brezilya Umbanda tapınağıyla iletişime geçmenizi öneririm. Uygulamaları pozitif enerjiyle doludur ve hayvan kurbanı içermez. İnsan ruhlarıyla iletişim kurmak istiyorsanız, New York, Lily Dale'deki Spiritüalistleri ziyaret edin. Ve Kutsal Ruh ile birlik (Tanrı tarafından ele geçirilme) arıyorsanız, saygın bir Pentekostal cemaati veya Sufi tarikatını deneyin - ancak kadınsanız, Sufiler en iyi yer olmayabilir. Türkiye'de tutumlar değişiyor olsa da (artık kadın Sufi semazenleri var), kadınların kamusal törenlere veya ortodoks ibadetlere katılmalarına izin verilmiyor. Ancak, 8. bölümde bahsettiğim gibi, Mısır'da kadınlar popüler (şaabi) zikirlere katılıyorlar . Aslında, şaabi zikir hareketleri bilinç durumunu değiştirmede o kadar etkili ki, bir sonraki bölüm için birkaçını ödünç aldım. Ancak bunları keşfetmeden önce lütfen ödevinizi yapın.

Ödev: Kas Hafızası

Isınma egzersizlerini ezberleyene kadar uygulayın. Bu sayede gözlerinizi kapatıp müziği dinleyebilir ve vücudunuza odaklanabilirsiniz.

"Öncelikle çaba ve pratikle ulaşılabilecek bir yol vardır;
sonrasında ise alışkanlık yoluyla kendiliğinden doğaya dönüşür."
—El-Gazali

[İçindekiler]

11

Zikir Nasıl Yapılır?

Isınma ve esneme hareketlerinizi tamamladıktan sonra, sonraki üç bölüm, sizi doğaçlama nehrine sürükleyen zihinsel bir durum olan "akış"ı tetikleyen tekniklere ayrılmıştır; tıpkı hızlı bir akıntıda rafting yapmak gibi. Sonunda nasıl yönlendireceğinizi öğreneceksiniz, ancak şimdilik arkanıza yaslanın, sürece güvenin ve yolculuğun tadını çıkarın. Planlama yok, performans yok, nasıl göründüğünüz konusunda endişelenme yok, dış dünya yok; sadece müziğe eşlik eden kendiliğinden hareketler.

Ancak konuya dalmadan önce, sıkça sorulan bir soruyu yanıtlayayım: "Görmek mi, görmemek mi?" Gözlerinizi açıyor musunuz, kapatıyor musunuz? Frank Natale, *Trance Dance: The Dance of Life adlı kitabında,* dansçıların çevrelerindeki dünyayı engellemek için renkli bandanalar takmalarını önerdi. [372] Ve aslında, Mısırlı kadınlar bunun bir varyasyonunu yapıyorlar. Daha önce de belirtildiği gibi, ışığı azaltmak ve ters çevrilmiş gözlerini ve acı dolu ifadelerini gizlemek için başlarına tarha örtüyorlar. Bu, göz bağı takmaktan daha güvenlidir, ancak karanlık bir odada yalnız dans ediyorsanız gereksizdir. Kuzey Afrikalı kadınlar, yüzlerini örtmedikleri zaman normalde göz bağlarını uçuracak hızlarda savrulan uzun siyah saçlarını kullanıyorlar ki bu çok daha pratiktir. Ama dürüst olmak gerekirse, yalnız dans ediyorsanız, gözlerinizin üzerine bir şey bağlamak tehlikelidir. Bunun yerine ışıkları kısın. Sonuçta, sizi sadece Görünmezler izliyor. Bu tekniklerin çoğu zaten sabittir, bu yüzden nereye gittiğinizi görmenize gerek yok. Bilim de gözlerin kapalı olmasını destekliyor. Karanlık, alfa evresine inişi tetikler; bu da ısınma sırasında (sonrasında ne yaparsanız yapın) gözlerinizi kapatmanızı önermemin bir başka nedenidir.

Grup zikirleri ise farklıdır. Katılımcılar ayağa kalktıklarında gözlerini açarlar, çünkü zıplama, dönme ve adım atma gibi hareketler, kaza riskini önlemek için görsel algı gerektirir. O zaman soru şu olur: Hareket ederken belirli bir noktaya odaklanırlar mı, yani gözlerini sabitlerler mi? Odaklanma, dansçıların, jimnastikçilerin, patencilerin veya diğer sporcuların baş dönmesini önlemek için dönerken öğrendikleri ilk tekniklerden biridir.

Ancak trans dansçıları başlarının dönmesini isterler; bu nedenle, tam tersine, zikir katılımcıları akıcı bir bakış açısı korurlar. Ama konudan sapıyorum. Bu tartışmanın geri kalanını 13. bölüm olan "Nasıl Dönülür"e saklayalım.

Bunun yerine, cesurca ve risk alarak işe koyulalım. Aşağıda yer alan geleneksel ve popüler zikir hareketleri üç kategoriye ayrılır: oturarak, ayakta ve hareket halinde. Bazıları tekrarlanır çünkü yerden ne kadar uzaklaşırsanız sonuçlar o kadar iyi olur. Ancak lütfen unutmayın ki, hareketlerin çoğu potansiyel olarak tehlikelidir, bu nedenle tam hızda denemeden önce önerilen değişikliklerle yavaşça pratik yapmanız önemlidir.

Oturarak Yapılan Hareketler

Bu teknikler en kolay ve en güvenli olanlardır. Nasıl rahat ediyorsanız öyle oturun: bağdaş kurarak, bacaklarınızı öne doğru uzatarak veya topuklarınızın üzerinde diz çökerek. Ben modifiye edilmiş bir diz çökme pozisyonunun daha fazla hareket özgürlüğü sağladığını düşünüyorum, ancak bu diz problemi olanlar için rahatsız edici olabilir.

Öncelikle, kafatasınızın tabanındaki boyun omurlarını koruma yöntemleriyle başlayalım. Ancak önce, boyun kaslarınızı esnetmek için başınızı her iki yöne doğru birkaç kez döndürün.

Dönme hareketi — Omuzlarınızı hareket ettirmeden, başınızı yavaşça arkanıza, sola ve sağa doğru çevirin. Harekete dahil olan kemikleri ve kasları hissedin. Ardından, omuzlarınız ve gövdeniz aynı hizada kalacak şekilde göğüs kafesinizi de dahil edin. Sırtınızı ve boynunuzu çalıştırarak baskıyı azaltırsınız. Her yöne yaklaşık on tekrar yapın.

Baş sallama— Çenenizi göğsünüze doğru indirin, ardından başınızı geriye doğru eğin ve tavana bakın. Daha önce olduğu gibi, bunu sadece başınızla birkaç kez yapın. Ardından, boynunuzu veya omuzlarınızı hareket ettirmeden, diyaframınızı ve kürek kemiklerinizin yakınındaki sırt kaslarınızı kullanarak göğüs kafesinizi çökerterek ve geriye doğru bükerek baş sallama hareketini tekrarlayın. Bu değiştirilmiş baş sallama hareketini yaklaşık yirmi kez tekrarlayın, aşağı bakarken nefes verin ve yukarı bakarken nefes alın.

Hilal hareketi— Başınızı öne eğin ve sadece boyun kaslarınızı kullanarak kafatasınızı bir sarkaç gibi yanlara doğru sallayın. Ardından sırt kaslarınızı çalıştırarak üst vücudunuzu da dahil edin.

Yine, omuzlarınızı sarkıtmayın, çünkü bu nefes almayı zorlaştıracaktır. Yirmi tekrar yapın.

Öne ve arkaya eğilmeler— Hala oturur pozisyondayken, ağırlığınızı ellerinizle uyluklarınıza yaslayarak öne doğru eğilin ve başınız öne doğru düşene kadar öne doğru yaslanın. Ardından, başınız arkaya doğru düşene kadar geriye doğru itin. Önden arkaya ve arkadan öne geçişi pratik etmek için bunu yavaşça birkaç kez yapın. Az önce yaptığınız "baş sallama" modifikasyonlarını uygulayın. Boynunuzu düz tutun ve sadece göğüs kafesinizi hareket ettirin. Kollarınızla ne kadar öne ve geriye gittiğinizi kontrol edin. Ya dizlerinizden iterek asla dik pozisyondan daha ileriye gitmeyecek kadar öne doğru eğilin ya da bir elinizle arkanızdaki yere yaslanarak kendinizi sırtınızdan destekleyin ve ardından itin. Unutmayın, amaç boynunuzu kırmak değil, iç kulak sıvınızı hareketlendirmektir.

Şekil 44: Öne ve arkaya doğru bükülmeler

Şekil 45 Gövde bükülmesi

Gövde Hareketleri

Gövde bükmeleri— Bu, üst vücut zikir bükmesidir (oturarak yaptığınız için). Kollarınızı daha hızlı sallayarak ısınma temposunu artırın. Arkanıza bakarken göğüs kafesinizi ve omuzlarınızı da dahil edin. Yön değişikliklerinde baş ön planda olmalıdır.

Gövde hilalleri veya ay hilal hareketi— Bağdaş kurarak veya topuklarınız üzerinde oturun, destek için ellerinizi uyluklarınıza koyun. Bu aşağı yukarı yatay hareket, bel ve alt sırttan başlar ve omurganız düz tutularak yapılır. Dik otururken, bir tarafa doğru eğilin ve gövdenizin ağırlığının sizi öne ve aşağıya, uyluklarınıza doğru çekmesine izin verin, sonra da diğer tarafa doğru geri dönüp dik durun. Şimdi hareketi tersine çevirin; sağdan sola, sonra soldan sağa. Başınız dizlerinizin üzerinden geçerken bir hilal şeklini çizecektir. Ay, Orta Doğu'da popüler bir imgedir çünkü Müslüman inancı ay takvimine dayanmaktadır. Hilal şeklindeki yeni ay, özellikle Ramazan ayından önce ve sonra, bir ayın başlangıcını müjdelemektedir.

Gövde sarkacı— Bu şaabi zikir hareketi oturarak değil, diz çökerek yapılır. Hilal hareketine benzer şekilde, başı sallamak için yerçekimi ve merkezkaç kuvvetini kullanır. Farkı, başın yatay bir hilal yerine dikey, ters bir yol izlemesidir. Yine, ters dururken, gerekirse destek için ellerinizi uyluklarınıza veya yere koyun. Dizlerinizin üzerinde dik durarak başlayın. Kollarınızı bir yana doğru havaya kaldırın ve yukarı bakın. Ardından gövdenizi çökerterek, başınızı ters çevirerek ve belden diğer tarafa doğru ters bir şekilde sallanın, kollarınızın yerde süpürülmesine izin verin, kendinizi düzeltin, tekrar dizlerinizin üzerine kalkın ve kollarınızı diğer tarafa doğru havaya kaldırın. Ne kadar yukarı kalkarsanız, arada ters sallanmak için o kadar fazla alanınız olur. Gövdeniz yukarı doğru sallanırken, kollar yukarı kalkar ve baş geriye gider (yukarı bakın). Aşağı doğru sallanırken, başınızı ters çevirin ve göğsünüze bakın.

Şekil 46: Gövde sarkaçı

Ayakta Hareketler

Isınma bölümündeki aynı duruş ve pozisyonu kullanın: ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık, dizler bükülü, boyun uzun ve omurga düz.

Ayakta öne ve arkaya eğilmeler — Bu, oturarak yapılan versiyona benzer, ancak çok daha hareketlidir. Ön ağırlığınızı yine de ellerinizle uyluklarınıza koyarak destekleyebilirsiniz, ancak arkaya doğru eğilmede sizi tutacak tek şey sırt kaslarınızdır. Bu, Sufilerin favori hareketlerinden biridir, ancak yüreği zayıf olanlar veya omurgası güçsüz olanlar için uygun değildir (8. bölümün başındaki zikir resmine ve Trumbell'in 1907 tarihli açıklamasına bakın).

Ayakta Zikr dönüşü — Bu, aynı gevşek kollar, üst vücut rotasyonu ve pelvis dönüşü ile tam hızda yapılan ısınma tekniğidir.

Ayakta duran sarkaç— Bu, yukarıda açıklanan diz çökmüş sarkaçın ayakta duran versiyonudur. Baş daha uzağa gittiği için iç kulak uyarımı daha fazladır. Genellikle zar hadralarda, özellikle kol savurma hareketlerinde kullanılır.

Yel değirmeni— Zikr hareketinin bu dikey varyasyonunda kollar, vücudu yatay olarak sarmak yerine yukarı ve aşağı doğru daireler çizer. Gövde hareketleri aynı kalır.

Hareket Etme, Dönme ve Kendi Kendine Dönme

Şimdi de bazı hareketlerle, yani dans ederek, yer kaplamayı deneyin!

Zikr ezme hareketi— Edward Lane bunu harika bir şekilde tanımlıyor:

> Kollarını uzatıp ellerini birleştirerek dervişler büyük bir halka oluşturdular ve başlarını sırayla sağa sola çevirerek defalarca "*Allah!" diye haykırdılar* . Her haykırışta başlarını ve bedenlerini eğdiler ve sağa doğru bir adım attılar, böylece tüm halka hızla dönmeye başladı. Kısa süre sonra adım atmak yerine sağa doğru sıçramaya başladılar, her biri yanındakilerin omuzlarına kollarını koydu, sonunda iyice coştular, haykırışlarını hızla tekrarladılar, başlarını şiddetle çevirdiler ve sıçrarken tüm bedenlerini öne doğru eğdiler. [373]

Daireler çizerek zıplamak ve sıçramak— Topuklarda nabız atışı veya havada sıçrama, ağırlıksızlık hissi yaratır ve bu da iç kulağı daha da yanıltır.

Hareketli Şaabi Zikr dönüşleri— Bu üç dönüş, uzun süreli dönme hareketlerinin neden olduğu aşırı baş dönmesi olmadan ciddi iç kulak uyarımı sağlar. Oturarak ve ayakta yapılan versiyonlarda olduğu gibi, hareketli dönüşlerde de üst vücudu döndürmek için kollar kullanılır. Başlangıçta adım atma veya ağırlık kaydırma gerçekleşir ve sabit duraklama sırasında kollar ağırlık taşıyan bacağın üzerinden geçirilir. "Adım" sadece ağırlık kaydırma anlamına da gelebilir. **Adım-Dönüş:** Bu, sadece iki vuruşla yapılması en kolay olanıdır; bir—iki, sağ adım—sağ dönüş, sol adım—sol dönüş. Ağırlığı kaydırın ve ardından kolları sallayın. Diğer ayağa basarak yön değiştirin. **Pivot-Dönüş:** Bu hareket dört vuruş kullanır; bir—iki—3/4, sağ ayak sola doğru pivot—sol ayağa adım atma—gövdeyi iki vuruş boyunca sola doğru döndürme, sol ayak sağa doğru pivot—sağ adım (veya sadece ağırlığı sağ ayağa kaydırma)—iki vuruş boyunca sağa dönüş, vb. Ayağı 90 derece döndürün, ister topuğu ister ayak parmak ucunu. Üçüncü varyasyon olan **Üç Adımlı Dönüş** , bu bölümdeki en karmaşık tekniktir; üç adımda gerçekleştirilen 360 derecelik hareketli bir dönüş (tam bir devir). Bu da dört vuruş kullanır: bir adım—iki adım—üç adım—dönme. 90 derece yana adım atın—90 derece dönün—90 derece dönün—ayaklarınızı yere sabitleyin ancak üst vücudunuzun kol

sargısıyla itilerek 90 derece daha dönmesine izin verin. Diğer yönde tekrarlayın. Göz odağı yumuşak kalır ve topuğunuz veya ayak parmaklarınızın ucunda dönebilirsiniz.

Trans Belirtileri

Başınız dönüyor diye durmayın! Baş dönmesi, transa giden yolda ilk dönüm noktasıdır. İkinci dönüm noktası ise otonom sinir sisteminin (otopilot) devreye girdiği ve genellikle "ikinci bir enerji patlaması" ile birlikte gelen "akış" halidir.

Üçüncü işaret biraz karmaşık; beden farkındalığında bir değişim ve zihnin bedenden kopması, yani "duvardaki sinek sendromu". Burada kendinizi üçüncü bir kişinin gözünden izleyen objektif bir gözlemci oluyorsunuz ve sıklıkla tünel görüşü yaşıyorsunuz. Benim için bu aşamaya tınıda da ince bir değişim eşlik ediyor; müzik daha net, biraz daha metalik ve her şeyi içine alan bir hale geliyor. Duyduğum ve çaldığım (genellikle parmak zilleri veya mangour) dışında hiçbir şey yok. Sanki başka biri benim için çalıyor gibi hissediyorum. Müziğe o kadar odaklanıyorum ki, daha önce hiç duymadığım müziklerde bile bir sonraki adımı tahmin edebiliyorum. Ancak herkes farklıdır, bu yüzden kendi dönüm noktalarınızı bulmalısınız.

İlk sefer her zaman en zorudur, bu yüzden "farklı" hissetmeseniz bile dans etmeye devam edin. Teta durumları her zaman keskin bir şekilde sınırlandırılmaz. Ulaştığınızın bir işareti, gölgelerde yüzlerin belirmesi ve etrafınızdakileri "hissetmeye" başlamanızdır. Rahatlayın; şekillerin dolmasına, kişiliklerinin ortaya çıkmasına ve seslerinin konuşmasına izin verin. Duvardaki size bakan gözler, az önce hissettiğiniz o sezgi veya duyduğunuzu sandığınız fısıltı, bir şeyin veya birinin sizinle iletişim kurduğunu, belki de metafor yoluyla, *anlayana kadar güçlenecektir. İlk ziyaretler genellikle siz istemediğiniz* sürece gerçekleşmez . Ancak kapılar açıldığında, diğerleri görünmeye başladığında ve onları gerçekten gördüğünüzde, hayatınızın geri kalanında sizinle birlikte olacaklardır. Eğer bunu istiyorsanız, görselleştirme becerilerinizi uygulamaya devam edin. İlk uyanık teta deneyiminizden sonra, daha az endişeli, daha rahat ve çoğu insanın tüm hayatını reddederek geçirdiği olasılıklara daha açık olacaksınız. Cesaretinizi toplayın, inanın... Çalma listesini siz oluşturdunuz, şimdi sıra sizi yönlendiren sihirbazın peşinden gitmeye geldi...

Son bir sezgisel olmayan öneri: Bilinçaltında bir değişim yaşayıp yaşamamanız önemli değil. Egzersiz her iki durumda da size iyi gelir ve vücudunuz sizi hoş bir endorfin patlaması ve "iyi hissetme" serotoniniyle ödüllendirir. Dans etmek ve müzik dinlemek stresi azaltır; daha fazlası

sadece pastanın üzerindeki kremadır. Bu rahat yaklaşımı benimseyin ve trans haline girmek daha kolay hale gelecektir. Çok fazla çabalamanın da bir zararı vardır.

Ödev: Alıştırma

Başınızı sallarken boynunuza baskı yapmayana kadar oturarak yapılan egzersizleri mükemmelleştirin. Ardından, yavaşça ayakta yapılan hareketleri deneyin ve hangisinin size uygun olduğunu görün. Eğer uygun değilse, sonraki bölümlerde daha birçok egzersiz var; ancak bunlar daha hafif. Diğerleri ise sınırsız.

[İçindekiler]

372 Trance Dansı , 39.

373 Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri Üzerine Bir Açıklama , 425–27. Anlaşılırlık için düzenlenmiştir.

12

Zar Nasıl Yapılır

Saç savurma (veya "kafa sallama"), zar'ın en belirgin transa geçme tekniğidir; bunun basit nedeni, dönme hareketinin yanı sıra transa geçmeyi sağlamanın en iyi yöntemi olmasıdır.

Aslında, kinetik transın neredeyse her tarihi tasvirinde, Platon ve Euripides'ten (Bakkhalar'da *)* günümüz Mısır zar ve zikir tarihçilerine kadar, çılgın baş hareketlerinden bahsedilir. Şüphesiz, bu durumun yarattığı olağanüstü esneklik göz önüne alındığında, trans dansı çılgınlıklarına tanık olmak şok edici olabilir.

Şekil 47:
Maenad kafa atma

Örneğin Etiyopya'da, zar dansının ilk Avrupa açıklaması (iki Hristiyan misyonerin 1839 tarihli günlüklerinden), bir kadının sırayla şarkı söylediğini, sigara içtiğini ve başını "her yöne" salladığını belirtir. [374] Michel Leiris, 1931-1933 yıllarında bu gözlemleri pekiştirerek, dansçıların "başın her yöne baş döndürücü dönüşler yapmasını sağlayan çılgın gövde ve boyun hareketlerine" hayran kaldığını ifade etti. [375] Somali'deki zar uygulaması da benzerdir. Hastalar dans etmek yerine "davulların önünde elleri ve dizleri üzerinde durup başlarını sağa sola sallarlardı." [376] Ancak endişelenmeyin, tüm zar uygulama teknikleri çılgın baş sallama veya aşırı esneklik gerektirmez.

İkna Etme Yöntemleri: Zar Faqqar Teknikleri

Bilim bölümünden, baş sallamanın, tıpkı Sufi teknikleri gibi, vestibülokohlear sinir yolunu aşırı uyararak transa neden olduğunu biliyoruz. Ancak Sufilerden farklı olarak, zar "sallanma" önceden belirlenmiş kurallara veya grup "koreografilerine" uymuyor. Doğaçlama, başarısının anahtarıdır. En iyi sonuç veren neyse, onu yapıyorlar. Ancak transa geçtikten sonra, kendilerini ele geçiren ruhları tanımlamak için belirli adımlara ve/veya jestlere geçiyorlar.

Mısır'daki zar hareketleri, grup zikir uygulamalarından farklı olarak nispeten hareketsizdir. Zar hadraları genellikle küçük alanlarda yapılır ve bu törenlere katılan yaşlı veya iri yapılı kadınlar, erkek zikirciler gibi zıplayamaz veya dönmek istemezler. Dahası, birçok kadın oturarak sallanır, çünkü geleneksel olarak sadece ruhlarına kurban sunanlar ayakta dans eder. Bunu dengelemek için, zar törenlerinde daha yüksek sesli müzik, daha hareketli üst vücut hareketleri ve grup yerine bireysel indüksiyon teknikleri kullanılır.

İşin iyi tarafı, bu, yeni başlayanların aralarından seçim yapabilecekleri çok çeşitli oturarak yapılan hareketlere sahip olmaları anlamına geliyor. Zirveden sonra yere yığılmak da daha kolay. Ancak dansçılar yine de dikkatli olmalı. Otururken veya ayakta dururken, kötü teknikle boynunuzu yine de kırabilirsiniz. Usta dansçılar bağışıklık kazanmış gibi görünse de, formda olmayan yeni başlayanlar aşırı hevesli kafa sallamanın kas ağrılarına ve baş ağrılarına neden olduğunu çabucak keşfedeceklerdir. Önceden ısınarak ve hareketleri yavaşça uygulayarak doğru kas hafızası geliştirerek bu tuzaklardan kaçınabilirsiniz. Boynu üst gövdeyle desteklemek de yardımcı olur.

DİKKAT: Kafa sallama, özellikle migrene yatkın kişiler için oldukça acı verici olabilir. Baş ağrısına yatkınsanız, bunun yerine dönmeyi deneyin (bir sonraki bölüm). Dürüst olmak gerekirse, kafa sallama sizin için uygun değil. Öte yandan, bu hareketlere tahammül edebiliyorsanız, bir sonraki adım baş dönmesini atlatmaktır. Acemiler gibi yerde başlayın ve toleransınızı geliştirin. [377] Bu rahat hale geldiğinde, diz çökün ve sonunda bacaklarınızı geniş açarak ayakta durun.

Öncelikle Weaving 8'in ısınma egzersizini (ki bu kafa sallama hareketi değildir) gözden geçirelim. Önemli noktalar, uyluklarınızdan destek alarak hareket etmek ve sadece boynunuzla başınızı savurmamaktır. Üst sırt kaslarınızı kullanın. Doğru yapıldığında, bu indüksiyon yöntemi ihtiyacınız olan tek yöntem olmalıdır. Ancak iç kulaklarınız duyarsızlaşmışsa veya kontrolü bırakmaktan korkuyorsanız, daha yoğun bir uyarım gerekebilir.

Bacaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha açın. Ağırlığı taşıyan dizinizi bükerek, üzerine yaslanarak ve ardından her iki ayağınız da yere paralel ve düz basacak şekilde diğer bacağa doğru iterek ağırlığı bir bacaktan diğerine aktarın. Belden yukarı, gövdenizi ağırlık taşıyan bacağın üzerinden dairesel bir şekilde öne doğru sallayın (sağa saat yönünde, sola saat yönünün tersine), başınızın hafifçe dönmesine izin verin. Mısırlılar yüzlerini hareket ettikleri yöne doğru çevirir ancak başlarını yana doğru eğerler. Ardından, iterek diğer bacağın üzerinden ters yönde ikinci bir üst vücut dairesi çizin. Baş yer değiştirir ve diğer tarafa doğru eğilir. Bitirirken, ilk bacağa geri iterek göğüs orijinal pozisyonuna döner.

Özetle, belden yukarı doğru sallanın, yavaş başlayın, sadece rahat hissettiğiniz hızda ilerleyin ve en önemlisi, sadece boyun kaslarınızla kafanızı hızla çevirmeyin. En az 15-20 dakika devam edin. Eğer bu işe yaramazsa endişelenmeyin. Zar indüksiyonu birçok teknik içerir, bazıları oldukça uç noktalardadır. İşte yıllar içinde şahit olduğum birkaç teknik. Hangisinin sizin için işe yaradığını görmek için deneyin:

Baş Hareketleri

Önce baş bölgesinden başlayalım—otururak— boyun kaslarınızı ısıttıktan *sonra* . [378]

Baş çevirme veya kafa döndürme hareketleri— Bunlarla yavaşça başlamak iyidir, bu yüzden ısınma bölümüne bunlarla başlıyorum. Dik durarak veya omuzlar ve/veya gövde öne doğru eğik bir şekilde yapılabilirler. Etiyopyalı, Iraklı ve Faslı kadınlar, folklorik danslar

sırasında saçlarını savurmak için bunları dikey veya yatay olarak hızlıca yaparlar.

Hilal salınımı — Bu da ısınma egzersizlerinin hızlı bir versiyonudur. Baş öne (veya arkaya) doğru düşer ve bir ip üzerindeki top gibi yanlara doğru sallanır.

Dönme hareketleri — Bu, zikr hareketinin baş kısmıdır, omuz üzerinden geriye doğru bakıştır. Dikkatli olun – hızlı yapıldığında, sürtünme omurgalar için sert olabilir.

Başın geriye doğru eğilmesi— Burada baş, kafatası omuz sırtına yaslanana kadar geriye doğru eğilir. Yunan maenadları genellikle bu pozisyonda tasvir edilirdi. Dönerek yapıldığında, baş dönmesini katlanarak artırır. Ayrıca üst vücut zikr fırlatmalarıyla da birleştirilebilir.

Baş sallama veya kafa sallama— Bu, başın öne ve arkaya doğru veya V şeklinde keskin, ani bir şekilde sarsılmasıdır. Bunu mutlaka önce oturarak, diz çökerek veya eller ve dizler üzerinde çalışarak uygulayın. Ayakta dururken, dansçılar bazen denge için ellerini duvara koyar veya kollarını uçak kanatları gibi açarlar. Hareketin en saf, en sert biçiminde, sadece kafatası hareket eder, ritme çift tempoda. V formasyonunda, baş ortada, öne veya arkaya doğru sivri bir nokta oluşturur, kulaklar yere dik veya omuzlara doğru eğik ve açılıdır.

Şekil 48: Baş sallama veya kafa sallama

Oturarak Yapılan Hareketler

Yere rahatça oturun (bağdaş kurarak, dizleriniz tavana doğru bükülmüş veya bacaklarınız öne doğru düz uzatılmış vb.). Harekete bağlı olarak, bazı pozisyonlar diğerlerinden daha kolay olabilir. Amaç, üst vücudunuzun

serbestçe hareket etmesini sağlamaktır. Yavaş ve ritmik bir müzik eşliğinde şunları deneyin:

- **Oturarak sallanma—** Gözlerinizi kapatın ve ritme uyarak, yanlara ve öne arkaya sallanın.
- **Oturarak öne eğilme veya dönme** hareketleri —Zamanla, sallanma hareketler yanlara, öne ve arkaya veya her ikisine birden dönüşebilir. Yön değiştirmek için bel kaslarınızı kullanın. Hareketler büyüdükçe, kendinizi yerden itmek ve yakalamak için ellerinizi kullanın.
- **Oturarak hilal hareketi—** Kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlayın. Dirseğiniz veya omzunuz önde olacak şekilde, üst vücudunuzu uyluklarınıza doğru eğin ve diğer tarafa doğru sallayın. Ardından hareketi tersine çevirerek, her sallanmadan sonra dik pozisyona geri dönün. Bir varyasyon olarak, sallanmak yerine başlangıç pozisyonuna doğru dönerek yukarı doğru bükülebilirsiniz; bu, eğilmeyi tek taraflı ve her zaman aynı yönde yapacaktır.
- **Oturarak gövde çevirme hareketi —** Üst vücut zikir çevirme hareketinin bu zar versiyonunda hem baş hem de gövde kullanılır ve ritme uygun olarak hızlı ve çift tempoda yapılır. Kollar, yer varsa düz bir şekilde dışarı doğru sallanır, yoksa dirseklerden bükülür.
- **Oturarak sekiz figürü —** Dokuma sekiz figürünün bu oturarak yapılan versiyonu genellikle kollar tek boynuzlu at pozisyonunda (ayakta yapılan versiyona bakın) veya göğüs üzerinde çaprazlanmış şekilde yapılır.

Diz Çökme Hareketleri

Yine de rahat bir pozisyon seçin. Dizleriniz ağrıyorsa, ağırlığınızı ellerinizle desteklemeyi veya dört ayak üzerine çökmeyi deneyin. Diz çökmek genellikle oturmaya göre daha fazla hareket özgürlüğü sağlar, ancak devrilme ihtimaline karşı sizi yere yakın tutar.

Şekil 49 : Sallanıyor

Sallanma hareketi— Oturarak yapılan versiyonda olduğu gibi, bir elinizle uyluklarınızdan veya yerden destek alarak kendinizi yukarı doğru itin ve diğer elinizle arkadan veya karşı taraftan kendinizi tutun.

Diz üstü zıplama— Zikr dönüşleri veya Sekizli Dokuma sırasında dizlerinizin üzerinde (ritme çift tempoda) zıplayın. Karmaşık katmanlama konsantrasyonu artırır, bu da trans halini yoğunlaştırır.

Ayakta Hareketler

Tipik, kalabalık bir zar hadra sırasında ayakta sallananlar ya geniş bacaklı bir duruş ya da sabit iki sayılık adım-dokunuş pozisyonu kullanırlar.

Kollar— Yeterli alan olduğunda, kollar bir bez bebek gibi gevşekçe sallanır, omuzlar ise ivme yaratır. Birinin trans halinde olup olmadığını anlamanın bir yolu, kollarının hareketlerine bakmaktır (dönme anı hariç). Kollar dikkatlice yerleştirilmişse, sahibi genellikle çok fazla düşünüyor ve trans halinde değildir.

Kolların savrulması— Bu Mısır'a özgü hareket genellikle doruk noktasına ulaşmadan hemen önce gerçekleşir. Üstten ip tırmanışına veya tempolu yürüyüşçülerin ve kayakçıların dönüşümlü sallanma hareketine benzer. Baş geriye doğru eğilir ve gözler belirsiz bir şekilde tavana sabitlenir.

Öne doğru eğilerek kol sallama— Burada üst beden belden öne doğru eğilir, sanki çapa yapıyormuş gibi, kollar da aynı anda sallanır.

Yüzme— Bu hareket, yüzücünün kollarını sırayla daireler çizerek salladığı, başının üzerinde yaptığı "serbest stil" yüzme hareketine benzer. Genellikle ayakların çift tempoda zıplaması eşlik eder.

Şekil 50: Nubya kol haçı

Nubya kol çaprazı — Bu hareket alan gerektirir. Kollar her iki yana doğru sallanır, önde çaprazlanır, tekrar sallanır ve ardından tipik Nubya halk dansı tarzında arkada çaprazlanır. Baş sekiz şeklinde döner ve ayaklar ağırlığı değiştirir.

Omuz silkme hareketleri— Bunlar genellikle diğer hareketlerin üzerine, genellikle ritmin iki katı hızında yapılır; yine, konsantrasyonu artırmak içindir.

Eğilme— Adından da anlaşılacağı gibi, bunlar hızlı, iki sayılık, yukarı-aşağı gövde hareketleridir. Kollar ya öne doğru sallanır ve sırayla alına dokunur ya da serbestçe sarkar. Ayaklar yere sabit kalır ve dik dururken baş geriye doğru eğilerek tavana bakar.

Sekizli Dokuma — Sekizli Dokuma tekniğini çeşitlendirmenin birçok yolu vardır; bunlar arasında hareketlerin üst üste katmanlanması veya temponun değiştirilmesi (vuruşta, yarı tempoda veya çift tempoda) yer alır. Açıklamaya ve 257-258. sayfalardaki Şekil 41'e bakınız.

Sekiz şekli çizerken arkadaki saçların savrulması— Bu hareket ayakta yapılır; eller denge için duvara dayanır, baş ve gövde geriye doğru eğilir ve omurga hafifçe kavislenir. Saçlar sırt boyunca bir yandan diğer yana sallanır.

Şekil 51: Bebeği sallamak

Bebeği sallamak— Ayakta veya oturarak yapılabilen bu versiyonda, tıpkı bir bebeği kucaklıyormuş gibi kollar göğüs hizasında kavuşturulur.

Tek boynuzlu at— Kollarınızı düzleştirin, ellerinizi birleştirin ve sallanırken başınızın üzerine kaldırarak sabit bir "boynuz"u taklit edin.

Zar dönüşü— Burada, temel adım-dokunuş ayak hareketleri, daha büyük gövde daireleri oluşturmak için üst vücut sallanmasıyla birleştirilir. Yön değişiklikleri dokunuşla gerçekleşir ve daireler, ağırlık adımla birlikte ayağa geçtiğinde başlar.

Eğilme— Burada gövde, normal üç boyutlu bükülme yerine, basitçe yanlara doğru bükülür.

Ayak hareketleri/Adımlar

Mısır zar dansının ayak hareketleri oldukça basittir ve esas olarak ritmi tutmak için yapılır. Bununla birlikte, birkaç geleneksel adım da vardır:

Adım-dokunuş— Bu belki de en yaygın adımdır ve temel iki vuruşluk bir ritme sahiptir: Sağ adım—Sol dokunuş, sol adım—Sağa dokunuş. Genellikle tek bir noktada yapılır, ancak hareket etmek için de kullanılabilir.

Zar tökezlemesi— Eugenie Le Brun, kadınların sunağın etrafında döndüğü ilk zar ritüelinde bu iki adımlı yürüyüş adımına tanık oldu. Bu adım, ayak parmaklarının uçlarına ağırlık verilerek hafifçe öne eğilerek yapılır. Katılımcılar, yeterli alan olduğunda öne eğilerek yapılan diğer yürüyüş veya sekme adımlarını da kullanırlar.

Zar atlama— Bu iki sayılık adım, yerinde atlamadır: ve BİR—ve İKİ, Sağ topuk-topuk, Sol topuk-topuk.

Çift zıplama — Bu hareket katmanlama/konsantrasyon kategorisine giriyor. Ayaklar adım atıp yere değdirirken gövde çift tempoda zıplıyor. Bu aslında oldukça zor!

Doğa yürüyüşü — Bu, kolların sallanması eşliğinde, yerinde coşkulu bir şekilde yürümektir.

Mısır zarları sırasında, ev sahipleri transa geçtikten sonra ruhlarının karakteristik hareketlerini sergilemeye başlarlar. İşte, bilginiz olsun diye, kendine özgü dansları olan birçok ruhtan bazıları:

Mısır'dan

Yawra: Bu ruh, dans pistinde dik, aristokrat bir duruşla dolaşır, sigara içer, kolonya sıkar ve hayali sinekleri sinek öldürücüyle kovalar.

Şekil 52 Gado—zıplayarak emekleme

Gado: Bu varlık banyo ve tuvaletlerde yaşadığı için, ev sahipleri dört ayak üzerine çöker ve ritmi tutmak için sırayla yere vururlar ve/veya süpürge ve faraşla yerleri süpürürler. Belirli adım, dört ayak üzerinde (dizler ve dirsekler üzerinde) zıplayarak sürünmek, baş yere eğik haldeyken başlar ve sonunda düz bir vücutla, yan yana yerde yuvarlanmaya dönüşür.

Roukash: Yawra'nın altı yaşındaki kızı, genellikle şeker yerken ve bir oyuncak bebek taşırken, oryantal dansa benzer Orta Doğu dans hareketleri yapıyor.

Saleela: Bu kibirli, bencil kadın ruhu, el aynasında kendine hayran kalmayı ve dans ederken makyaj yapmayı çok sever.

Dier veya Hristiyan Yabancı: Bu zar, rahip cübbesi giyer ve dans ederken etrafındakilerin yüzüne haç uzatır. İyi birayı, beyaz peyniri ve siyah zeytini sever.

Al-Arabi: Bu ruh dans ederken, Don Kişot'un "yel değirmenleriyle savaşması" gibi havada bir kılıç sallıyor.

Sudan'dan

Kutsal adam: İleri geri sallanan bir adım attırır.

Arap: Bu ruh, her ayakta iki adımlık bir sıçrama hareketine ilham verir. Bu, belki de insanlığın en eski dans adımlarından biridir, çünkü Eski Krallık hiyerogliflerinde dans için kullanılmıştır.

Etiyopya veya Habashi: Bu, bir yandan diğer yana sallanmaya neden olur.

Yaşlı bir kadın: Bu, kambur bir şekilde ayak sürüyerek yürümeye ilham veriyor.

Johnny (beyaz tenli bir erkek): Bazen baston veya yürüme çubuğu kullanarak ileri geri adımlarla yürüyor.

Ödev: Alıştırma

Hareketlerin hepsini deneyin ve hangisinin size etki ettiğini görün. İstediğiniz gibi uyarlayın; bunların hiçbirini yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur ve tek bir Temel Kural vardır: **Hiçbir şey acı vermemeli** . Eğer bir şey acı veriyorsa, yapmayın. Tercih ettiğiniz teknikleri günlüğünüze yazın ve kas hafızası oluşturmak için bunları yavaşça deneyin.

[İçindekiler]

374 Kilise Misyonerlik Cemiyeti Misyonerleri Rahip Isenberg ve Krapf'ın Günlükleri , 116–18.

375 La Possession et ses faces théâtraux chez les Éthiopiens de Gondar, 43. Fransızcadan çevirim.

376 Lewis ve *diğerleri* , *Kadın* Tıbbı , 170–71.

377 Ancak çok hoşgörülü olmak da istemezsiniz, çünkü bu durumda uyum sağlamak zorlaşır. Kırk yıl boyunca profesyonel dansçı olarak çalıştıktan sonra, artık neredeyse bağışıklık kazandım.

378 Isınmak için, yavaş dairesel baş döndürme hareketleri, asılı hilal hareketleri (başı öne ve arkaya doğru yanlara sallama) ve dönme hareketleri (kasları gevşetmek için bir dakika boyunca hareket etmeden her iki omuzun üzerinden bakma) yapın.

13

Dönme Hareketi Nasıl Yapılır?

Zar ile karşılaştırıldığında, semazen gece ile gündüz gibidir: çılgın ve kontrolsüz hareketler yok, bayılma yok, kendinden geçme yok ve kesinlikle kan yok—sadece Kutsal Ruh ile mistik bir iletişim. Dervişler derin bir transa girerler, ancak dışarıdan hiçbir belirti veya kontrol kaybı göstermezler. Bu mucizevi indüksiyon tekniğine hareket açısından bakalım. Celâleddin Çelebi şöyle yazmıştır:

> Sema'nın başlangıcında, kollarını çapraz tutarak, semazen bir sayısını temsil eder ve böylece Tanrı'nın birliğine tanıklık eder. Dönerken kolları açıktır: sağ avucu gökyüzüne dönüktür, Tanrı'nın lütfunu almaya hazırdır; gözlerinin sabitlendiği sol eli ise yeryüzüne dönüktür. Semazen, Sema'ya tanık olanlara Tanrı'nın manevi armağanını iletir. Kalbin etrafında sağdan sola dönerek, semazen tüm insanlığı sevgiyle kucaklar. İnsan, sevmek için sevgiyle yaratılmıştır. [379]

Dönme, yeni başlayan dansçıların öğrenmesi en zor şeylerden biridir; kesinlikle, ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi. Dönme çocukken kolaydır, yaşlandıkça zorlaşır. Hareket hastalığına karşı bir panzehir olan Dramamine'in Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın bir kelime haline gelmesinin bir nedeni var: birçok insanın hassas iç kulakları var. Demek istediğim, dönme herkes için uygun değil. Öğrettiğimde, bazı öğrenciler birkaç saniye sonra yeşile dönerken, diğerleri tekniği hemen kavrayıp gönüllerince dönüyorlar. Denemeden nasıl tepki vereceğinizi bilemezsiniz. Öyleyse başlayalım. Eğer dönme sizin tarzınız değilse, önceki bölümlerdeki teknikleri kullanabilirsiniz.

Bu bölümdeki görgü tanığı anlatımları, Mevlevi tekniklerine dair ipuçları içeriyor. Yöntemleri çok özel; kıyafet, ayak yerleşimi, göz, kol, el ve baş pozisyonları yüzyıllar önce belirlenmiş. Ancak sistemleriyle ilgili bir sorunum var: Semazenler sadece tek yönde dönüyor. Bana göre bu birçok açıdan yanlış, özellikle de stres tekrarı eklemlere ve kaslara zarar verdiği için. Ağırlığı ve torku periyodik olarak vücudun diğer tarafına kaydırarak,

dönerken bile kıkırdak ve bağların dinlenmesine izin verilir. Bu nedenle, diz ve kalçalardaki baskıyı hafifletmek için birkaç alternatif teknik geliştirdim - doktrinden ziyade konfor. Ama önce geleneksel Mevlevi yöntemini inceleyelim. Sonuçta, o da UNESCO tarafından "İnsanlığın Sözlü ve Somut Olmayan Mirasının başyapıtı" olarak belirlenmiştir.

Mevlevi Sufi Sema

***Elif* , Başlangıç Duruşu** — Dik durun, omurganızı uzatın ve ayaklarınızı omuzlarınızın altında, düz ileriye doğru uzatın. Bir elinizi karşı omzunuza koyun, dirseğinizi vücudunuza yakın tutun. Diğer kolunuzu da ilk kolunuzun üzerine katlayın, yine eliniz karşı omzunuzda ve dirseğiniz içeri doğru bükülmüş olsun. Ön kollarınız göğsünüzün üzerinde bir X şekli oluşturmalıdır. Bu, Arap alfabesinin ilk harfi olan *elif* ile bir rakamı olan *vahedin birleşme pozisyonudur* . Gözlerinizi kapatın ve bu pozisyonda en az bir dakika kalın. Kendimi her zaman dünyadan ayrı, bir kozanın içinde gibi hissediyorum. Odak noktaları omuzlar (eller tarafından aşağı çekilmiş), kalp (ön kolların kesiştiği yer) ve yere ve maddi dünyaya sıkıca demirlenmiş ayaklardır. Şimdi bu pozisyonda yürümeyi deneyin—önce gözleriniz açık, sonra kapalıyken. Dengenizi koruyabiliyor musunuz?

Dönme yönü— Bahsettiğim gibi, Mevleviler tek yönde dönerler: saat yönünün tersine, sola doğru. Bunun sağ elini kullananlar için daha kolay olduğunu düşünüyorum, ancak her iki yönü de deneyin. Şaşırabilirsiniz. Her biri farklı hissettirir, belki de hangi beyin yarımküresinde fazla veya yetersiz kan ve/veya sıvı (dönme sırasında oluşan merkezkaç kuvvetinden dolayı) olduğuna veya iç kulağın hangi bölümünün uyarıldığına bağlıdır. Her halükarda, iyi dansçılar "tek taraflı" olmaktan kaçınmak için hem sola hem de sağa doğru hareket etmeyi ve dönmeyi öğrenirler.

Ayaklar— Rumi'ye göre, "sol ayağım şeriat [İslam hukuku] direğine sabitlenmişken, sağ ayağım 18.000 evrenin tamamında tekerlek gibi dolaşıyor." [380] Bu, bir dönme tekniği olarak şu anlama gelir: Sol ayağı yere "sabitlemek", yani ağırlığı ve dengeyi sol bacağa aktarmak, buna şu ad verilir: Sol ayak "direk" veya *"sütun" görevi görürken,* sağ ayak "tekerlek" veya *"kark" olarak adlandırılan* ayakla etrafında daire çizerek dönüşü sağlar *.* Başka bir deyişle, semazenler sol ayak etrafında sola doğru dönerek 360 derecelik bir

dönüş gerçekleştirirler. Bu, daha sonra sessiz bir zikre, yani Allah'ı anmaya dönüşür. Her adımda O'nun adını düşünerek.

Gördüğünüz gibi, ayak hareketleri Mevlevi semazeninin kalbidir ve çokça incelenen bir konudur. *İslam Sözlüğü,* semazenlerin sol topukları üzerinde döndüklerini belirtir. Celâleddin Çelebi, "kalbin etrafında sağdan sola dönerler *" diye yazmıştır.* Ve yukarıda Rumi'den "sol ayağım sabittir… sağ ayağım ise tekerlek gibi hareket eder" diye öğreniyoruz. Önemli olan, dönüşün baledeki gibi topuklar yerden yüksekte, ayak parmaklarının ucunda *yapılmamasıdır* . Bunun yerine, ayaklar düz kalır ve sadece sol topuk veya ayak parmaklarının hafifçe kalkmasıyla, hangi ayak kısmıyla döndüğünüze bağlı olarak, dönüş gerçekleşir. NOT: Topuk üzerinde dönmeyi deneyin. Mantığa aykırı görünebilir, ancak alıştıktan sonra aslında daha kolaydır.

Sağ ayak, kürek görevi gören ayak, sol ayağın etrafında büyük adımlar atarak, bir noktaya basıp 360 derecelik bir dönüş yaptıktan sonra o noktaya geri döner. İşte burada "ayakla zikir " devreye giriyor. Döndürücü, "el-" diye düşünerek ayağını kaldırır, dönüşü tamamlar ve "-lah" diye düşünerek aynı noktaya geri adım atar. İki hece, tempoyu düzenlemek için içsel bir metronom görevi görür. Sağ ayak, sol "sütun" veya tekerlek aksının etrafında topuk önce gelecek şekilde adım atıyormuş gibi yere basar. Düzenli bir ritim yakaladığınızda, Rumi'ye hak vereceksiniz; gerçekten de bir araba aksına tutunup tekerleğin jantı etrafında yürüyormuş gibi hissedersiniz. Olumsuz yanı ise, dönüş sırasında sağ ayağın sürekli olarak sol ayağın üzerinden geçmesi ve tüm sol bacağı ve ayak bileğini zorlamasıdır. Bu gerginliği gidermenin en iyi yolunun, ara sıra diğer yöne dönmek olduğunu buldum.

Hız— Ondokuzuncu yüzyıldan bir yazar, "ön dua ve secde sonrasında, birbirlerine dokunmadan, yaklaşık bir saat boyunca, tamamen bitkin düşene kadar, kendi aralarında halkalar halinde dönüyorlardı… Dakikada yaklaşık 40 veya 50 tur atıyorlardı." diye bildirmiştir. [381]

Bu alıntı, geleneksel dönme hızı hakkında bulabildiğim tek ipucuydu. Açıkçası, dönme hızı, zar gibi yavaş başlayıp kademeli olarak artan müziğin temposuna bağlıdır. İnternetteki videolarda, semazen genellikle bir devri tamamlamak için yaklaşık iki saniye sürer (yani, ağırlığın sağdan sola ve tekrar sağa aktarılması). Bu,

dakikada yaklaşık 30 dönüş demektir - yavaş ve istikrarlı bir tempo. Dakikada 40 ila 50 dönüş oldukça hızlıdır. Normalde, Mevlevi semazen çılgınca değildir - çünkü müzik çılgınca değildir. Ancak sonuçta, ne kadar hızlı döneceğiniz size kalmış - seçtiğiniz müziğe ve rahat hissettiğiniz hıza. Kendi alanınızda dans etmenin güzelliği de bu. Siz karar veriyorsunuz...

Eller ve avuç içleri — Çoğu kaynak semazenlerin nihai kol pozisyonlarını tanımlar, ancak oraya nasıl ulaştıklarını ayrıntılı olarak anlatan çok az kaynak vardır. Başlangıçtaki *elif* pozisyonundan, dönenler ellerini omuzlarından yanlarına indirir, avuç içleri dışa dönük şekilde bileklerinden öne doğru birleştirir, yavaşça başlarının üzerine kaldırır ve şapkalarının üzerinde açarlar. Sağ kol neredeyse gökyüzüne dik kalırken, sol kol biraz aşağı iner, ancak omuzların üzerinde kalır. Sağ avuç içi Tanrı'nın aydınlığını almak için yukarı bakar ve sol avuç içi O'nun göksel nimetlerini yeryüzüne iletmek için aşağı bakar. Santrifüj kuvveti kolların yükselmesine yardımcı olur, ancak omuz kasları onları yerinde tutar, bu nedenle sonrasında ağrı hissedebilirler. Dönme yönünü değiştirirseniz, kollarınızı da değiştirin.

Baş eğme— Semazenler başlarını dönme yönünün tersine, sağa doğru eğerler, bazen sağ kulak neredeyse sağ omuza değene kadar. Deneyin. Çok fazla bir şey gibi görünmeyebilir, ancak baş dönmesi faktörünü kesinlikle artırır. Boynunuzu, omzunuzu ve başınızı gövdenizle aynı hizada tutun ve bu pozisyonda bırakın.

Trans halini derinleştirme teknikleri— Dönmeye alışkın olanlar için, deneyiminizin yoğunluğunu artırmak için birkaç püf noktası. **Uyarı: Bu varyasyonlar hassas kalpliler için *değildir* ve geniş, boş bir alanda denenmelidir. Bunlar, normal dönme hareketlerinden etkilenmeyen deneyimli dansçılara yöneliktir.** Dönme hareketi yaparken, ya başınızı bir daire şeklinde döndürün, çenenizi göğsünüze indirin ya da tavana bakın (başınızı yana eğmeden). Etkiyi hissetmek için birkaç dönüş boyunca bu pozisyonu koruyun. Ardından, dönerken gözlerinizi başınızın içine doğru yuvarlamayı deneyin. Bu, trans sırasında doğal göz hareketini taklit eder ve teta dalgalarını teşvik eder.

Bir semazenin amacı, kendi iradesinden daha büyük bir iradenin kontrolü ele geçirmesine izin vermek, Otonom Sinir Sistemine ve onu yönlendiren her şeye teslim olmaktır. Siz de kendinizi buna

yetenekli hissediyorsanız bunu deneyebilirsiniz. Sahip olma veya "teslim olma" hedef olmak zorunda olmasa da, deneyime tamamen farklı bir boyut katar.

Önlemler ve Pratik Hususlar

Gördüğümüz gibi, hazırlık neredeyse ritüelin kendisi kadar önemlidir.

Ayakkabı ve çoraplar— Daha önce de belirttiğim gibi, tahta zeminde dönmek halıya göre daha kolaydır ve deri tabanlı ayakkabılar çıplak ayaklardan veya kauçuk, plastik veya tırtıklı tabanlı ayakkabılardan daha iyidir. Çok fazla ve çok az sürtünme arasında ince bir çizgi vardır; ideal dengeyi bulmak için denemeler yapın.

Mide bulantısı— Bundan kaçış yok; yetişkinler genellikle ilk kez dönmeyi öğrenirken mide bulantısı ve baş dönmesi hissederler. Bu yüzden zikir dönüşleri gibi hafif hareketlerle başlamak daha iyidir. Öte yandan, baş dönmesine karşı yüksek toleransı olanlar, etkiyi hissetmek için daha uzun süre dönmelidir. Herkes farklıdır ve denemeden spektrumda nerede olduğunuzu bilemezsiniz. Her iki durumda da, mide bulantısını ve aşırı baş dönmesini önlemek için, özellikle bitirdiğinizde ve durmak istediğinizde, periyodik olarak diğer yöne doğru dönün. En kötüsü, aniden bırakmaktır. Vücudunuz artık dönmüyor olabilir, ancak iç kulak sıvınız bunu bilmez. Bir bardakta sıvı döndürmeye benzer şekilde, en az bir kez ters yöne dönene kadar dönmeye devam eder. Baş dönmesini önlemenin bir başka yolu da gecikmeli kol sarma tekniğini kullanmaktır. Ayaklarınızı yere sabitleyin, ancak üst gövdenizin ve kollarınızın yön değiştirmeden veya dönüşü bitirmeden önce 180 derece daha dönmesine izin verin. NOT: Çok sık durup başlamak mide bulantısını iyileştirmez, daha da kötüleştirir.

Mevlevi tekniğinin varyasyonları— Uzun süre aynı bacak üzerinde dönmek, uyluk kemiğinin kalça yuvasında dönmesine ve tekrarlayan strese neden olabilir. Topuk üzerinde dönmek, daha küçük adımlar atmak ve ağırlığı dağıtmak için ayaklar arasında sallanmak bunu önlemeye yardımcı olur.

Ayak tabanı mı yoksa topuk mu? Topuk üzerinde dönmek, pelvisi ayak bileği veya ayak tabanı gibi dengesiz aracı noktalar olmadan doğrudan yere bağlar. Ayrıca dizin uyluktan bağımsız olarak dönmesini önlemeye yardımcı olur.

Şekil 53: Topuklar üzerinde dönmek

Dönme hareketi ile sallanma hareketi arasındaki fark: Sağ topuktan sol ayak başparmağına ve tekrar sağ topuğa doğru hafifçe sallanırken (veya tersi; bkz. "geriye doğru dönme"), ağırlığı bacaklar arasında eşit olarak dağıtarak diz ve kalçalardaki torku ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Tanoura spin tekniği— Zar *tanoura* spin oyuncuları da modifiye edilmiş Mevlevi ayak hareketlerini kullanırlar. Hala sol topuk üzerinde sola doğru dönerler, ancak ağırlığı tekrar topa vermeden önce sol ayağı sadece 90 derece döndürürler. Bu sırada sağ ayak, sol ayağın arkasında "topuk-parmak ucu" yürüyüşü yapar. Asla direğin üzerinden geçmez ve spini tam 360 derece yerine en fazla 270 derece döndürür, bu da pelvis torkunu büyük ölçüde azaltır.

Geriye doğru dönme— Dönüş sırasında ağırlık taşıyan bacağı değiştirmek de torku azaltmaya yardımcı olur. Doğru Mevlevi tarzında sola dönerken, sol ayağınızı 90 derece sola çevirmeye devam ederken ağırlığınızı SAĞ bacağınıza ve topuğunuza verin. Bu, ayak hareketlerini tersine çevirir; sağ ayak direk olurken sol ayak kürek görevi görür. Başınız hala sağa eğik bir şekilde sola

dönersiniz, ancak ağırlık sağ bacağınızda olduğu için dönüş geriye doğru gibi hissedilir.

Göz odaklama— Dansçıların dönerken öğrendikleri ilk püf noktalarından birinin, baş dönmesini önlemek için gözlerini belirli bir noktaya odaklamak olan "göz odaklama" olduğunu belirtmiştim. Sabit görsel ipuçları, iç kulağın hareket etmediğine inanmasını sağlar. Bunu yapmanın iki yolu vardır:

Dış odaklanma — Bu, dansçıların kişisel alanlarının (parmak uçlarıyla belirlenen) dışındaki bir şeye baktıkları zamandır ; baş, vücuttan ayrı olarak döner, tıpkı bale dansçılarının gözleri seyirciler arasındaki bir noktaya sabitlendiği için başlarını vücutlarının dönüşünden daha hızlı bir şekilde çevirmeleri gibi.

İçsel odaklanma veya "karakter dönüşleri"— Bu, dansçıların gözlerinin kişisel alanlarındaki bir nesneye odaklandığı, başın sabitlendiği ve vücutla birlikte döndüğü durumdur. Celâleddin Çelebi'nin bu bölümü açan alıntıda kastettiği de budur: "gözlerinin sabitlendiği sol eli." Başka bir deyişle, semazenler önde gelen ellerine odaklanırlar. Bu aynı zamanda birbirlerine çarpmaktan kaçınmalarını da sağlar.

Scientific American blogunda, dışsal gözlemlemenin nörolojik mekanizmalarını açıklayan faydalı bir makaleye rastladım : "Dansçılar, beyinlerinin bazı yönleri dönüşlere karşı *duyarsızlaştığı için dönme konusunda çok iyi olurlar* . Özellikle, denge ve baş dönmesi (vertigo) hissinizi kontrol eden sistem olan vestibüler sistem duyarsızlaşır..." Dansçılar "dönerken gözlerini daha az hareket ettirirler... Ve ayrıca dönüşü kontrol grubundakilerden daha az hissederler. Daha da önemlisi, dansçıların dönüş hissi ve vestibüler-oküler refleks AYRILMIŞTIR... Yani gözleri reflekste hareket etse bile, bunu hissetmezler!" [382] Semazen, beyinlerini baş dönmesi yerine trans hali yaratarak vestibüler uyarana tepki vermeye eğitir. Ancak nihai değişmiş bilinç deneyimi için, hiç gözlemlememeyi deneyin. Dosdoğru ileriye bakın ve dünyanın hızla geçip gitmesini izleyin, ya da daha iyisi, gözlerinizi kapatın!

Bu, Orta Doğu trans dansı giriş teknikleri derlememi tamamlıyor. Umarım birkaç teknik işe yarar ve transa geçebilirsiniz. Şahsen ben, boynu zorlamayan zikir dönüşleri, sekizli örgüler ve dönme hareketlerinin bir

kombinasyonunu kullanıyorum. Müziğe ve başlamadan önce ne kadar odaklanmış olduğuma bağlı olarak, akış durumuna ulaşmam yaklaşık beş ila on dakika sürüyor. Peki ya sonra? Baş dönmesi bariyerini aşıp doruk noktasına/çöküşe geçmeden önce teta durumuna girdikten sonra ne olur?

Düşüncelerinizin serbestçe dolaşmasına izin verin ve ortaya çıkan konular hakkında objektif kalın. Bir sezgi parıltısı veya bir anı yüzeye çıkarsa, bırakın olsun, ancak hiçbir şeye çok uzun süre takılıp kalmamaya çalışın. Kendinizi bir fikre, özellikle de sağlıksız bir fikre takıntılı bir şekilde geri dönerken bulursanız, bu profesyonel yardım almanız gerekebilecek ciddi sorunların bir işareti olabilir. Benim bir kuralım var: "Yirmi Dört Saat Kuralı." Son yirmi dört saat içinde olan bir şeyi düşünüyorsam, bunu normal olay işleme olarak kabul eder ve kendi seyrinde ilerlemesine izin veririm. Ancak uzun zaman önce olmuş olaylar, değiştirilemez durumlar veya sağlıksız konular (ahlaki standartlarıma aykırı) üzerinde takıntılı olduğumu fark edersem, makul bir değerlendirmeden sonra bilinçli olarak başka bir konuya geçerim. Değerli ritüel zamanınızı olumsuz, önemsiz veya değersiz konulara harcamayın. Unutmayın, bu sizin partiniz ve istediğinizi yapabilirsiniz! Başkasının bunu sizin için mahvetmesine izin vermeyin. Müziğe, odanın etrafında dans eden gölgelere, titreyen bir aleve odaklanın. Sevdiğiniz birini, bir evcil hayvanı veya mutlu bir anı düşünün. Önce koruyucu bir sunak nesnesine odaklanın, ardından zihninizin serbest çağrışım yapmasına izin vererek konuyu değiştirin.

Bir seans sırasında ne kadar çok konuyu ele aldığınıza (transın iyileştirici yönlerinden biri) ve zamanın ne kadar hızlı geçtiğine şaşıracaksınız. Ayrıca, düşünceleriniz duygusal olarak yüklü değilse, ne kadar az şey hatırladığınıza da şaşırabilirsiniz. Farkına varmadan bir saat geçmiş olacak ve içsel müzik ipuçlarınız "süre doldu!" sinyalini verecektir. Daha sonra, bu içsel tefekkürün uykunuza yansımasından endişelenmeyin. Trans dansçıları bir seans sonrasında son derece canlı rüyalar görebilirler. Bu normaldir ve geçecektir. Teta dünyanızın karanlık köşeleri aniden bilinçli inceleme altına alındığında, beyniniz ortaya çıkardığınız şeyleri işleyerek tepki verir; buna alışmak zaman alır. Bir süre trans dansı yaptıktan sonra, karanlık derinliklerde gizlenen daha az sır olacak ve dolayısıyla geceleyin daha az sürprizle karşılaşacaksınız.

İşte birkaç pratik kural daha: Öncelikle, düşünceler uykudan sonra rüyalar gibi hızla dağılır, bu yüzden bir fikri hatırlamak istiyorsanız, hemen yazın. İkincisi, vücut farkındalığınız olacak ancak kısıtlamalarınız olmayacak, bu da aşırı coşkuya yol açabilir. Özellikle dans alanınız

sınırlıysa, bu duruma daha aşina olana kadar şiddetli hareketleri, hızlı dönüşleri veya çılgın zıplamaları azaltmaya çalışın. Herkesin kendine özgü bir tarzı vardır; lütfen kendi tarzınızı dikkatlice keşfedin. Üçüncüsü, akışla ilgili sinir bozucu bir gerçek şudur ki, yeni ve havalı hareketleri analiz etmek sizi "boğuracak" ve aydınlanma anı kaybolacaktır. Bunun yerine, objektif gözlemci modunda kalın ve kas hafızası devreye girene kadar hareketi tekrarlayın. Çok erken yüzeye çıkarsanız, dönün veya başlangıç hareketlerinizi tekrar gözden geçirin. Sonunda kendinizi akışı kesmeye alıştırabilirsiniz, ancak tekrar girmek zaman alır, bu yüzden sadece önemli bir şey için durun. Daha sonra, deneyim ve daha uzun seanslarla (benimkiler iki ila üç saat sürüyor), içecek içmek, nefes almak ve fikirleri yazmak için daha yavaş aralıklar ekleyebilirsiniz. Çoğu uzman, anıların, kişisel sorunların ve/veya yaratıcı teta dalgalanmalarının ortaya çıktığı "duygusal özgürleşme" için otuz ila kırk beş dakikanın yeterli olduğu konusunda hemfikir.

Fiziksel egzersizden sonra, özellikle de trans dansından sonra esneme hareketleri yapmak önemlidir. On ila on beş dakikalık bir "soğuma" süresi, teta'nın metaforik evreni ile sıradan beta gerçekliği arasında bir tampon görevi görür. Beynin yavaş yavaş ortaya çıkmasına ve deneyimlerini elemesine olanak tanırken, siz de aşırı çalışan kaslarınızı rahatlatırsınız. Bir sonraki bölümde, kendi rutininizi oluşturmanıza yardımcı olmak için sadece bir şablon olarak eklediğim soğuma rutinimi bulabilirsiniz. İki ila üç dakika bile olsa baldır kaslarını çalıştırmak hiç yoktan iyidir. Ama dürüst olmak gerekirse, esneme hareketlerini dört gözle bekliyorum. Gerçekten iyi hissettiriyor ve kas ağrılarını önlemeye yardımcı oluyor.

Ödev: Dönme ve Sallanma Hareketleri

Dönerek mi yoksa sallanarak mı dönmeyi deneyin. Hangisini daha çok seviyorsunuz? Yavaş başlayın ve hızı kademeli olarak artırın. (Önceden bir saat hiçbir şey yemeyin. Ciddi söylüyorum, kötü planlama nedeniyle atölye katılımcılarının öğle yemeklerini kaybettiğini ve saatlerce mide bulantısı çektiğini gördüm.) Kollarınızı nereye koyacağınız konusunda deneyler yapın. İkisi de yukarıda mı? Sufiler gibi - bir avuç yukarı, bir avuç aşağı mı? Yanlara doğru, merkezkaç kuvvetiyle çekilerek mi? Kalçaların hizasında mı? Bitirdiğinizde, kollarınızı sarıp durmayı deneyin. Baş dönmesi ve mide bulantısını önlemek için yön değiştirin ve en az bir kez ters yönde dönün.

[İçindekiler]

379 Türkiye Mevlevi Topluluğu'nun " *Nereye Dönersen Dön, Tanrı'nın Yüzüdür*" albümünün notlarından .

380 Gulizar Türk Müzik Topluluğu'nun *"Dönen Dervişlerin Müziği " CD'sinin* albüm notlarından .

381 Frank Dobbins, *Hata Zincirleri* , 749–50. Uzunluk ve açıklık açısından düzenlenmiştir.

382 Scicurious, "Dönme Pratiği Yap, Minik Dansçı," The Scicurious Brain, *Scientific American* blogu, Eylül 2013. Nigmatullina ve diğerlerinin "Dansçılarda Eğitimle İlişkili Algısal-Refleks Ayrışmasının Nöroanatomik Korelasyonları," *Cerebral Cortex* , 2013 başlıklı yakın tarihli bir çalışmasını ele alıyor.

14

Nasıl Serinletilir

Unutulmuş anıları, gizli duyguları ve ilham anlarını (ruh dünyasından gelen ziyaretlerden bahsetmiyorum bile) ortaya çıkardıktan sonra, unutmadan önce ortaya çıkanlar üzerinde düşünmek iyidir. Bu nedenle uzmanlar, deneyimi bütünleştirmek için seans sonrasında en az beş ila on beş dakika sessiz zaman geçirmeyi önerirler. Şahsen, bir dansçı olarak, kaslarım soğumadan önce vücudumu yeniden hizalamam gerekiyor, bu yüzden aşağıdaki egzersizleri geliştirdim. Esneme hareketlerinden sonra, isterseniz uzanıp meditasyon yapabilirsiniz. Dans, beta düşüncelerinizi susturmuş ve vücudunuzu adrenalinle doldurmuş olacak, böylece uykuya dalmayacaksınız. Birçoğu bunu en iyi kısım olarak görüyor - esneyebildikleri, rahatlayabildikleri ve bir vizyon arayışına çıkabildikleri an. Yeni ufuklar keşfetmek için iyi bir fırsatı neden boşa harcayalım? Şaman Mağarası'nı veya başka egzotik bir yeri ziyaret etmeyi deneyin. En azından, düşüncelerinizi yazın ve yirmi dört saat sonra tekrar okuyun. İyi bir gece uykusunun getireceği içgörüye şaşıracaksınız. Eğer getirmezse, birkaç gün bekleyin. Her şey er ya da geç kendini açıklıyor. Eğer "teta sisinden" kurtulmakta zorlanıyorsanız, su içip küçük bir parça şeker (tercihen çikolata) yiyin. Şeker sizi hızla beta durumuna geri getirecektir.

Esnetmeler

Bu hareketleri dilediğiniz gibi değiştirmekten çekinmeyin. Dansçılar düşünülerek tasarlanmış olsalar da, basitleştirildiklerinde herkes için uygundurlar. En azından, her biri en az on ila on beş saniye (otuz saniye daha iyidir) olmak üzere beş veya altı farklı statik esneme hareketi yapın. Hiçbir şey yapmamaktansa bir şeyler yapmak daha iyidir. Kendinizi zorlamayın. Pratikle kaslarınız ve bağlarınız gevşeyecek ve daha fazla hareket aralığına izin verecektir. Amaç krampları ve sertliği önlemektir, vücudunuzu düğümlemek değil (bazı egzersizleri ilk denediğinizde bunu merak edebilirsiniz). Hareketlerin iyi hissettirmesi gerekir, acı vermesi değil. Nazik olun. Acele etmeyin. Sakinleştirici, ritmik olmayan, kemiklerin

yerine oturmasına, beyin dalgalarını hızlandırmaya ve zihinsel işlemeyi teşvik etmeye yardımcı olacak müzik seçin.

Kozmik Kucaklama x 4 — Bu, ısınma esnemesiyle aynıdır. Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık ve dizleriniz gevşekçe bükülü olarak ayakta durun, kollarınızı düz bir şekilde başınızın üzerinden uzatın, çaprazlayın ve karşıt kürek kemiklerinize dokunmaya çalışın. Bir kolunuz diğerinin üzerinde olacak. Sırtınızı düzleştirin ve omurganız kıvrılana kadar öne eğilin. Başınızın yere doğru sarkmasına izin verin. Başınız aşağıdayken, önce elleriniz kürek kemiklerinizde, sonra kollarınız gevşekçe yere sarkmış halde, yavaşça ileri geri sallanın. Dizleriniz bükülü, kollarınız yanlarınızda, omurganızı yukarı doğru yuvarlayarak dikey pozisyona geri dönün. Bu esnemeyi, çaprazlanan kolu (sağ veya sol) değiştirerek üç kez daha tekrarlayın. Sonuncusu için, sarkık pozisyonda kalın, sonra diz çökün ve topuklarınızın üzerine oturun.

Dua (4 tekrar) — Bu diz çökmüş pozisyondan, avuç içleriniz öne bakacak şekilde kollarınızı başınızın üzerinden düz bir şekilde kaldırın ve belinizden düz bir şekilde eğilerek elleriniz önünüzdeki yere değsin. Bu, Müslümanların dua pozisyonudur. Omurganızın uzadığını ve gerildiğini hissedin. Omurganızı yukarı doğru yuvarlayarak, kollarınız yanlarınızda sarkacak şekilde, orijinal diz çökmüş pozisyona geri dönün. Bu hareketi üç kez daha tekrarlayın.

Şekil 54 : Dua etmek—kolları başın üzerine kaldırmak

Şekil 55 : Dua — eller yere değecek şekilde

Yuvarlanarak şınav (4 tekrar) — Topuklarınızın üzerinde otururken öne eğilin ve ellerinizi dua ederken omuzlarınızın geldiği yere yakın bir yere koyun. Ellerinize yaslanın, pelvisinizi açın ve üst vücudunuzu şınav pozisyonunda yavaşça yere doğru eğin. Aşağı indikten sonra, gövdenizi yuvarlanarak yukarı doğru itin. Dizlerinizi bükün ve bacaklarınızı altınıza katlayarak tekrar topuklarınızın üzerinde oturun. Bunu üç kez daha tekrarlayın, ardından yüzüstü yatın, bacaklarınızı birleştirin, kollarınızı başınızın üzerine uzatın ve yere uzanın.

Şekil 56 Yuvarlanarak şınav

Sfenks pozisyonu— Dirseklerinizi bükün ve kollarınızı altınıza katlayarak göğsünüzü yukarı kaldırın, bacaklarınızı hareket ettirmeyin. Yine, otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 57 : Sfenks

Y— Kollarınızı açın ve düzleştirerek vücudunuzla bir Y şekli oluşturun. Omurganız boyunca sırt kaslarınızı kullanarak başınızı tekrar kaldırın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve ardından tekrar uzanın.

Şekil 58 : Y

Kobra pozu— Ellerinizi omuz hizasına getirin ve kollarınızın üzerine doğru kalkın. Kalçalarınız hafifçe yerden kalkacaktır. Bu, karın bölgenizde yukarı doğru uzanan iki kas bandını, yani rektus abdominis kaslarını gerer ve bel omurganızı sıkıştırır. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve ardından yavaşça kendinizi yere indirin.

Şekil 59: Kobra

Kobra vuruşu— Ellerinizi belinize yakın bir yere koyun ve son bir kez yukarı doğru itin. Pelvisinizin tamamen yerden kalkması gerekir. Otuz saniye sonra dirseklerinizi bükün ve tekrar yere uzanın.

Şekil 60 Kobra saldırısı

Uçan yay x 3 — Hala yüzüstü yatarken, kollarınızı başınızın üzerine V şeklinde kaldırın ve sırt kaslarınızı kullanarak göğüs kafesinizi yerden kaldırın. Sanki uçuyormuş gibi kollarınızı arkanıza doğru kaydırın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve ardından yere geri inin.

Şekil 61 : Uçarken yay bacaklar bitişik

Bacaklarınızı omuz genişliğinden daha fazla açın ve üst vücut kaldırma hareketini tekrarlayın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve yere inin.

Şekil 62 : Uçan yay—bacaklar açık

Dizlerinizi bükerek ayaklarınızı kaldırın, üst vücudunuzu kavisleyin ve ayak bileklerinizi kavrayın. Göğsünüzü yerden daha yukarı kaldırmak için ayak bileklerinizi hafifçe çekin ve sepet şekli oluşturun. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın, ardından bırakın.

Şekil 63: Sepet

Cenîn pozisyonu— Sırt üstü yatın. Dizlerinizi bükün ve bacaklarınızı cenin pozisyonunda karnınızın üzerine doğru katlayın.

Şekil 64 : Fetal katlama

Pelvis sallama x 4 — Buradan, dizlerinizi hafifçe düzleştirin, ayaklarınızı başınızın üzerine kaldırın, pelvisiniz yerden hafifçe kalkana kadar. Otuz saniye bekleyin, ardından beliniz yere dönene kadar omurganızı aşağı doğru yuvarlayın. Her "sallanma"da, pelvisinizi yerden daha yukarı kaldırarak ağırlığınızı kademeli olarak kürek kemiklerinize doğru kaydırın. İkinci "sallanma" için, ayaklarınız başınızın daha yukarısına uzanacak şekilde bacaklarınızı düzleştirin. Ağırlığınız kürek kemiklerinizin hemen altına kayana kadar pelvis kemikleri tamamen yerden kalkmalıdır. Otuz saniye bekleyin ve geri yuvarlanın.

Şekil 65 : Pelvik hareket—bacakları düzleştirme

Sonraki iki taş bazılarınız için zor olabilir. Eğer zorsa, yapabildiğiniz şeyi tekrarlayın veya bir sonraki egzersize geçin.

Bir sonraki hareket için dizlerinizi alnınızın üzerine getirin. Bu, tüm ağırlığınızı kürek kemiklerinize aktaracaktır. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve ardından aşağı doğru yuvarlanın.

Şekil 66 : Pelvis hareketi—dizleri alına doğru çekmek

Son olarak, son hareket için ayak parmaklarınızı başınızın arkasındaki yere koyun. Dizlerinizi birbirinden ayırın ve kulaklarınızın yanına düşmelerine izin verin. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Vücut ağırlığınız tamamen omuzlarınıza binecektir. Başınızın üzerinde ters bir yay şeklinde olan bu pozisyon, omurgayı gerer ve omurları birbirinden ayırır.

Şekil 67 Kalçayı sallama—ayak parmaklarını yere değdirme

Süre dolduğunda, omurga omurga yavaşça aşağı doğru yuvarlanarak, bacaklarınız düz ve tavana doğru bakacak şekilde L pozisyonuna geçin.

Şekil 68 : L

Zafer V x 3 — Bu egzersiz için sırt üstü yatarken bacaklarınızı açıp kapatacaksınız. Ayak parmaklarınız sivri olacak şekilde bacaklarınızı olabildiğince geniş açın. Destek gerekiyorsa ellerinizi uyluklarınızın altına koyun. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 69 : Zafer V'si—işaretli

Bacaklarınızı bir araya getirin ve üst üste çaprazlayın, aynı anda dizlerinizi göğsünüze doğru çekerek pelvisinizi yerden kaldırın. On saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 70 Zafer V'si - çapraz

Bacaklarınızı tekrar açın ve düzleştirin, bu sefer ayaklarınızı bükün. Daha önce olduğu gibi, dış uyluklarınızı ellerinizle destekleyebilirsiniz. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Diğer bacağınızı üstte olacak şekilde bacaklarınızı tekrar çaprazlayın ve on saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 71 Zafer V'si - kasılmış

Tekrar bacaklarınızı açın ve düzleştirin, ayaklarınızı bükün, ancak bu sefer yukarı uzanıp ayak parmaklarınızı veya ayak bileklerinizi tutun. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Ayaklarınızı bırakın ve yere uzanın.

Şekil 72 : Zafer V—ayakları yakala

K Bükme (2 kez) — Sırt üstü uzanın ve kollarınızı omuzlarınızdan düz bir şekilde uzatarak yerde bir T şekli oluşturun. Bir bacağınızı diğerinin üzerine çaprazlayın, böylece ayağınız karşı elinizin altında kalsın ve kalçanız yerden kalksın. Başınızı çevirin ve çaprazladığınız bacağın uzağına bakın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Belinizde belirgin bir bükülme hissetmelisiniz. Çaprazlamadığınız bacağın (gövdenizle aynı hizada olan bacağın) dizini bükün.

Karşı elinizle (baktığınız elinizle) bükülmüş bacağınızın ayak parmaklarını kavrayın ve otuz saniye boyunca tutun. Eğer bu zor geliyorsa, ayağı kavramaya gerek yok. Dizi bükmek yeterlidir. Bırakın ve diğer bacağa geçin. Daha önce çapraz olan bacak şimdi

aşağı doğru bakacak ve siz de ters yöne bakacaksınız. İki pozisyonu tekrarlayın.

Şekil 73 : K bükümü

İki Simit Hareketi — İkinci ayağınızı serbest bıraktıktan sonra yere oturun. Bir bacağınızı bükün, diğerinin üzerinden geçirin ve bu ayağınızın tabanını diziniz yere dik olacak şekilde yere düz bir şekilde yerleştirin. Yere yanlamasına uzanmış diğer bacağınızı pelvisinizin etrafına sarın. Üst vücudunuzu döndürerek omzunuzun kalkık dizinizin uzak tarafına yaslanmasını sağlayın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 74 : Simit bükme

Arka kolunuzu (dizinize değen kol) başınızın üzerinden kaldırın, dirseğinizi bükün ve karşı omuz kürek kemiğinize dokunun. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 75 : Simit—omuz omuza

Kollarınızı serbest bırakın. Bacaklarınızı aynı pozisyonda tutarak, üst vücudunuzu diğer yöne doğru çevirin, böylece arka omzunuz dik duran dizinizin diğer tarafına yaslansın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Bacak değiştirin, böylece alttaki bacak üstteki bacağın üzerine doğru bükülmüş olsun ve üç pozisyonu da tekrarlayın.

Şekil 76 : Ters bükülmüş simit

Kaplumbağa ve tavşan— Simit pozisyonundan çıktıktan sonra, hala otururken, bacaklarınızı açın ve dizlerinizi bükün, ayak tabanlarınız yerde kalsın. Üst bedeniniz bacaklarınızın arasına doğru sarksın. Başınız aşağı sarkıkken, kollarınızı bacaklarınızın içine, dizlerinizin altına ve kaval kemiklerinizin üzerine sarın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 77 Kaplumbağa

Omurganızın gerildiğini hissedin. Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde iken, kollarınızı açın ve ön kollarınızı bacaklarınızın arasına, önünüze yere koyun. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 78 : Tavşan

Bacak germe (4 tekrar) — Üst vücudunuzu ve ön kollarınızı sabit tutarak, her iki bacağınızı da yavaşça düzleştirin. Eğer bu çok zor geliyorsa, dizlerinizi düzleştirmeden önce ön kollarınızı yerden kaldırın ve sonra tekrar yere indirin. Ayaklarınızı esnetin ve otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Şekil 79 : Bacak germe—orta kısım

Üst vücudunuzu ve kollarınızı hafifçe çevirerek bir bacağınızın üzerinden sarkın. Otuz saniye boyunca bu pozisyonda kalın. Ardından diğer bacağınızın üzerinden de aynı şekilde dönerek otuz saniye boyunca sarkın. Tekrar bacaklarınızın arasından sarkın, ancak bu sefer daha aşağıya inmeye çalışın ve otuz saniye daha bu pozisyonda kalın. Sonra dizlerinizi bükerek bacaklarınızı yavaşça serbest bırakın. Ve işte bu kadar!

Şekil 80 Yan bacak germe egzersizi

Bu noktada, ya bir vizyon arayışı için uzanabilirsiniz (yanınızda bir yastık bulundurun) ya da yavaşça ayağa kalkıp omurganızı kıvırarak seansı sonlandırabilirsiniz. Hemen aklınıza gelen her şeyi, tarihle birlikte trans günlüğünüze yazın.

Ve işte bu kadar… neredeyse. Eşyalarınızı (saygıyla) toplamanız ve mekanı kapatmanız önemli. Bunun da bir ritüeli olmalı, ancak açılıştan daha az resmi. Ben mumları toplarken, günlükleri saklarken (önce seans girişini tekrar okuyorum) ve ışıkları kapatırken sakinleştirici müziği açık bırakıyorum. Son alev (bir dua ile) söndürüldükten ve müzik sustuktan sonra, ruhlarla karanlıkta birkaç dakika geçirip veda ediyorum, ama bu size kalmış. Stüdyom onların evi olduğu için onları başka bir yere geri

göndermiyorum. Ancak başka amaçlar için de kullandığınız bir mekanda dans ediyorsanız, bir paylaşım anlaşması ve bunu çağırmak için bir formül geliştirmek isteyebilirsiniz…

“Ruhları ne zaman göreceğim?” sorusunu sık sık duyuyorum ve cevabı her zaman “Duruma bağlı” oluyor. Koşmadan önce yürümeyi öğrenmelisiniz. Ortalama olarak, insanlar uyanıkken teta dalgalarını tanımak için iki ila üç seansa ihtiyaç duyuyorlar. Yine de ilk denemelerinde hayvan veya diğer ruhlar tarafından ele geçirilen insanlar gördüm (ama bu nadir). Lütfen sabırlı olun. Herkes farklıdır. Ancak, en azından başlangıçta, sonrasında canlı rüyalar görmek yaygındır. “Zar sakinliği” de sık görülen bir histir; saatlerce zihni ve uzuvları saran, yorgun ama mutlu bir uyuşukluk hali. Ancak bastırılmış anıların belirtilerine dikkat edin. Bir seans sonrasında aşırı stresli veya depresif hissediyorsanız, bir sorun var demektir ve ruh sağlığı yardımı almanız gerekebilir. Bilinçaltınız, bastırılmış travmatik olayları saklıyor olabilir.

Egzersiz bir yere kadar iyi hissettirir… Ama başınızı çok fazla sallarsanız, baş ağrısı ve kas ağrısı kaçınılmazdır. Ne yazık ki, dansçılar iyi bir teknik öğrenene kadar boyun ağrıları yaygın bir yan etkidir. Ağrıları ve sızıları önlemek için, tekrarlayan durma ve başlama hareketlerinden kaçının, önceden ısınma ve sonrasında soğuma hareketleri yapın. Kas ağrılarıyla mücadelede esneme hareketlerinden daha iyi bir şey yoktur. Sıcak duşlar veya banyolar da yardımcı olur, boyun masajları da öyle!

Vücudunuz trans dansına alıştıktan sonra, deneyimi daha da yoğunlaştırabilirsiniz. Yerde başladıysanız, ayağa kalkın, sonra hareket edin ve sonunda dönün. Müziği sık sık değiştirmek de, özellikle alışılmadık bir şey eklerseniz, trans halini derinleştirir. Beyin meydan okumayı sever. Zihin, bir sonraki adımın ne olacağını biliyorsa dolaşır. Dans ederken vurmalı çalgılar çalmak da konsantrasyona yardımcı olur, ancak bu zor olabilir. Şahsen, beni en çok derine indiren şey, yeni müzik eşliğinde dans ederken parmak zilleri ve mangour çalmak; bacaklarımla, kalçalarımla ve ellerimle farklı ritimlere doğaçlama yapmaktır. Ve tabii ki, canlı müzik eşliğinde dans etmek en büyük yardımcıdır: grup enerjisi, duygusal katılım ve bir sonraki adımın ne olacağını bilmemek, hepsi bir arada – ancak başkaları için performans sergilemek genellikle tam tersi etki yaratır ve transı engeller!

Ne yazık ki, vücut zevk verici duyumlara adapte olur (ve nihayetinde alışır). Transa karşı ilerleyici duyarsızlaşma, yoğun sinirsel uyarımın doğal, ancak istenmeyen bir yan etkisidir. Peki, coşku geçtikten sonra geriye ne

kalır diye sorabilirsiniz? Birincisi, teta dalgaları. İkincisi, ağrıya karşı öğrenilmiş ağrı kesici etki (sıcak kömür yiyen dervişleri hatırlayın?). Üçüncüsü ise, dans ederken vücudun üzerinde süzülme gibi objektif bir gözlemci durumudur - ancak adrenalin patlaması olmadan.

Ve eğer Görünmezlerle ilişkiler kurarsanız, bunlar da devam eder, ancak farklı bir yoğunlukta, bir aşk ilişkisinden ziyade evlilik veya uzun süreli bir arkadaşlık gibi...

Ödev: Transın On Temel İlkesi

Ve böylece sizi bırakma zamanım geldi—bu sefer ödev yerine bir testle. Buna "Transın On T'si" diyorum. Bakalım terimlerin ne anlama geldiğini hatırlayabilecek misiniz…

- (İki) Tür Trans Hali
- Tünel: Trance'in Dört Aşaması
- Tether: Müzik Yaşam Hattı
- Atışlar: Mesleğin Püf Noktaları
- Talamus: Duyusal Aşırı Yüklenme
- Teta: Beş Beyin Dalga Durumu
- Vericiler: Sinir Uyarıcıları
- Terapi: Depresyonun Derinliklerini Keşfetmek
- Temporal Lob: İlahi Kıvılcım
- Eğitim: Zorluklar Karşısında Azim

[İçindekiler]

Çözüm

Birlikte halı üzerinde yaptığımız yolculuğun sonuna geldik. Umarım bu yolculuk, hem içsel hem de dışsal olarak ufkunuzu genişletmiş ve size Yaratıcı, insanlık tarihi ve "Yalnız mıyız?" varoluşsal sorusu hakkında bolca düşünme fırsatı sunmuştur. Bir dans kılavuzu için bu çok fazla. Ama dans etmek, ya da bu durumda kinetik meditasyon, aslında sadece bir amaca ulaşmanın bir aracıdır: Görünmezlerle, ya da ruhlara inanmayan veya henüz onları deneyimlemeye hazır olmayanlarınız için bilinçaltınızla iletişim kurmanın bir yöntemidir.

Yaratılışın rastgele bir dizi tesadüften ibaret olduğuna, kaosun düzene uyum sağladığına inananlarınızdan, hâlâ yalnız olduğumuza ve hayattaki tek amacımızın üremek olduğuna inanıyor musunuz? Yoksa evrenimizin (muhtemelen diğer birçok evrenle birlikte) birileri veya bir şey tarafından kasıtlı olarak yaratıldığı fikrine mi açıksınız? Şimdiye kadar bilim, bu konuda kesin bir kanıt sunamadı, bu yüzden her şey basit bir tercihe indirgeniyor: inanmak ya da inanmamak.

Eğer bir Yaratıcıya inanmayı seçerseniz, mantık, yapı olarak benzer başka varlıkların da olabileceğini gösterir; bunlara "Görünmezler" diyorum. Yaratıcının enerjiyle donattığı her şeyin, "ilahi bir kıvılcım" aracılığıyla Yaratıcıyla bağlantılı olması da mümkündür. Elektriğin özü olan bu güç, atomları ve yıldızları canlandırır. Ve bir yaşam formu ne kadar karmaşık veya gelişmişse, bağlantı da o kadar karmaşıklaşır; öyle ki insanlarda, bizi doğrudan temasa geçiren sağ temporal lobda bir beyin kanalı gelişmiştir. Dahası, inanmak sadece bir seçim değil, aynı zamanda pratikle geliştirilen bir beceri (ve bir sanat)tir. Tibetli keşişler bunun canlı kanıtıdır. Ancak bağlantınızı güçlendirmek için keşiş olmanıza gerek yok. Dua, meditasyon, sezgi ve duyusal farkındalık tüm insanların ulaşabileceği şeylerdir.

Evrenin daha yavaş elektromanyetik dalga boylarının bu gizemlerin anahtarlarını barındırdığına inanıyorum. Dünyamız sürekli olarak her türlü frekansla, belki de Büyük Patlama'nın gizemli kalıntılarıyla bile bombardımana tutuluyor. Beyinlerimiz bu ortamda evrimleşti, ona adapte oldu ve hala uyku sırasında düzenli olarak bu ortama maruz kalmaya ihtiyaç

duyuyor. En büyük soru şu: Beyinlerimiz hangi işlevi yerine getiriyor? İki yönlü telsizler gibi dışarıdan üçüncü taraf iletişimini (örneğin ruhlarımızdan ve diğer Görünmez Varlıklar'dan) iletiyor ve alıyorlar mı, yoksa kozmostan gelen girdi olmadan bilinç mi yaratıyorlar? Her iki durumda da, katı bedenlerimiz bilinçsizce delta'da ve bilinçaltı olarak teta'da öğrendiğimiz şeyleri bilinçli beta'ya çeviriyor. Kişisel görüşüm, Görünmez Varlıklar'ın bu daha yavaş dalga boyları aracılığıyla kendi aralarında ve bizimle iletişim kurduklarıdır. Biz sadece henüz dinlemekte çok iyi değiliz...

Muhtemelen sayısız görünmez varlık türü vardır, tıpkı Dünya'da sayısız katı madde türü olduğu gibi. Ben sadece bölgesel bir türü, cinleri ele aldım; dumansız alev ve yakıcı rüzgardan, yani plazmadan yaratılan ateş ruhları. Bu az bilinen dördüncü madde hali, Dünya'yı çevreler ve soluduğumuz havayı, yani atmosferimizi, güneş rüzgarının savurmasından korur. Enerji yüklü durumlarda parmaklar veya dokunaçlar oluşturur, ancak heyecanlanıp ışık yaymadıkça (Kuzey Işıkları) duyularımız için görünmezdir. İnsanlık cinleri tanır çünkü Kur'an'da "kalemle" ölümsüzleştirilmişlerdir. Ve İslam'ın kutsal kitabı onlar hakkında sadece asgari düzeyde bilgi verse de, birkaç şeyi ortaya koymaktadır: Hem cinlere hem de insanlara ruh ve seçim yapma yeteneği verilmiştir. Her iki türün bireyleri de iyi ve kötü, beyaz ve siyahla sınırlı, aralarında sonsuz gri tonları bulunan ahlaki bir süreklilik boyunca yer alırlar. Ve burada, gerçek anlamda kötü varlıkların, yani şayatinin, ışık yerine karanlığı ve nefreti seçmiş insan ve cin ruhları olduğu belirtiliyor.

Orta Doğu'da veya güçlü bir İslam geleneğine sahip ülkelerde yaşayanların çoğu, Kur'an'da açıkça aksi belirtilmesine rağmen, tüm cinleri kötü olarak kabul eder. Kur'an ayetlerine göre, Muhammed'in ilk cin teması, Musa ve Allah'a inanan Nesabien ile olmuştur ve onlar hemen Muhammed'in mesajına katılmışlardır. Bu cinler, en büyük ihtiyaç anında ortaya çıkmışlardır; onu kandırmak için değil, ona inanmak ve mesajını kendi halklarına iletmek için. Ne yazık ki, birçok fanatik ve şarlatan, bu varlıkları ve onların uyandırdığı korkuyu kullanarak saf veya eğitimsiz insanları manipüle etmektedir. Bugün bile, şiddetli şeytan çıkarma ayinleri, cin çarpmasından çok fiziksel veya zihinsel sağlık sorunları ve kültürel yasaklardan muzdarip masumların canını almaktadır. Bu durum özellikle, şeytani varlığın bir işareti değil, sinirsel bir arıza olan epilepsi vakalarında geçerlidir. Ruh teması ile kusurlu anatomi arasında net bir çizgi çekilmelidir; bu belirleme, aile üyeleri tarafından gizlice değil, bir doktor tarafından kamuoyu önünde yapılmalıdır.

Peki ya zayıflık zamanlarında istila eden ve bir şey istediklerinde acı çektiren musallat varlıklar? Bunlar kötü mü? Gerçekte, bu varlıklar, ev sahiplerinin yardıma ihtiyaç duyduğu zamanlarda ortaya çıkma eğilimindedirler; tıpkı Muhammed'in cinlerle ilk karşılaşmasında olduğu gibi. Muhalif hastalıklar genellikle depresyon veya histeri gibi klasik belirtiler gösterir. Ancak, keder, korku, hoşnutsuzluk veya istismar sorununu zorlayarak, bu ruhlar bazen büyük ölçekte değişimin katalizörü haline gelirler. Bunun neresi kötü?

Mısır'da zar etkisine maruz kalanların hayatları genellikle stres, kaygı, can sıkıntısı, bastırılmış arzular ve hatta fiziksel veya psikolojik istismarla doludur. Zar ritüelleri, serotonin seviyelerini (ilaç yerine egzersiz yoluyla) yükseltmeleri ve tütsü ve dostlukla dolu bir atmosferde trans halindeyken (hipnoza benzer şekilde, başka bir trans indüksiyon yöntemi) bastırılmış duyguları serbest bırakmaları bakımından Batı psikiyatrik tedavilerini sıklıkla yansıtır. Ritüeller, duyusal aşırı yüklenme yoluyla beynin elektriksel akımlarını kısa devre yaparak şok tedavilerini bile tetikler. Ancak belki de en önemlisi, bu toplantılar izole edilmiş kişileri, onlara yardım etmek isteyen diğerleriyle - bir kez kabul edildikten sonra "atlarının" çıkarlarını gözetmesi gereken ruhlar dünyasının üyeleri de dahil olmak üzere - temasa geçirir.

Neye inanmalı? Ruhlar gerçek mi? Cinler var mı? Artık araçlara sahipsiniz ve kendiniz görebilirsiniz, bana anlatın! Deneyimlerinizi duymayı çok isterim. Başlangıçta da söylediğim gibi, kaybedecek neyiniz var? Ve belki de bu süreçten gerçekten keyif alırsınız, ama denemeden bilemezsiniz...

[İçindekiler]

Ek 1
Surelerin Vahiy Sırası

Kur'an surelerinin vahyedilme sırası, Peygamberin ölümünden yaklaşık bir yüzyıl sonra, MS 700'lerin başlarında, Muhammed'in sahabesi İbn Abbas'a atfedilen bilgilere dayanarak ilk kez kaydedilmiştir. Ancak, bu listenin, birincil kaynak sözlü geleneklerin dikkatli bir şekilde aktarılmasından ziyade, erken dönem âlimlerinin bir ürünü olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıda, Kur'an'ın 1925 Standart Mısır baskısının verdiği kronolojik vahyedilme sırası yer almaktadır. Bununla birlikte, bu versiyon herhangi bir eski derlemeye değil, birkaçının bir araya getirilmesine karşılık gelmektedir. [383] Sure konumları, surenin tamamının değil, ilk ayetlerin (ayetlerin) vahyedilme tarihine dayanmaktadır; çünkü sure, farklı zamanlardan ayetler içerebilir.

Bu listede, cinlerden bahseden sureler kalın harflerle ve numaranın yanında yıldız (*) işaretiyle belirtilmiştir.

Vahiy Sırası	Surenin Adı	Bölüm Numaraları
610 MS 1	*Al-Alaq*	96
2	*El-Kalam*	68
3	*El-Muzzammil*	73
4	*Al-Muddaththir*	74
5	*El-Fatiha*	1
6	*El-Masad*	111

Vahiy Sırası	Dizin	Bölüm Numaraları
7	*At-Takwir*	81 (sadece şeytanlardan bahsediliyor)
8	*Al-No*	87
9	*Al-Lail*	92

10	*El-Fajr*	89
11	*Ad-Dhuhaa*	93
12	*Aş-Şarh*	94
13	*Al-Asr*	103
14	*Al-Aadiyaat*	100
15	*El-Kawthar*	108
16	*At-Takaathur*	102
17	*Al-Maa'un*	107

18	*El-Kafirun*	109
19	*Al-Fil*	105
20	*El-Falak*	113
21	***An-Naas***	**114*** (son satır sonradan eklendi)
22	*El-İhlas*	112
23	*An-Najm*	53
24	*Abasa*	80
25	*El-Kadr*	97
26	*Aş-Şems*	91
27	*El-Burooj*	85
28	*At-Tin*	95
29	*Kureyş*	106
30	*El-Kariye*	101
31	*Kıyame*	75
32	*El-Humaza*	104
33	*El-Mursalat*	77
34	*Kaf*	50
35	*El-Balad*	90
36	*At-Tariq*	86
37	*El-Kamar*	54

38	*İyi*	38 (Süleyman'ın inşaatçıları gibi şeyler)

Vahiy Sırası	Surenin Adı	Sure Numarası
39	***Al-A'raaf***	**7***
619 **MS**	***Cin***	**72*** (Üzüntü Yılı)
41	*Yaseen*	36
42	*El-Furqan*	25
43	*Baba*	35
44	*Maryam*	19
45	*Taa-Haa*	20
46	*El-Vakiya*	56
47	*Ash-Shu'ara*	26
48	***An-Naml***	**27***
49	*El-Kasas*	28

50	***İsra***	**17***
51	*Yunus*	10
52	*Hud*	11*
53	*Yusuf*	12
54	*El-Hicr*	15
55	***Al-An'aam***	**6***
56	***As-Saaffaat***	**37***
57	*Luqman*	31
58	***Saba***	**34***
59	*Az-Zumar*	39
60	*El-Ghaafir*	40
61	***Fussilat***	**41***
62	*Aş-Şura*	42
63	*Az-Zukhruf*	43
64	*Ad-Dukhan*	44
65	*El-Câtiya*	45
66	***El-Ahkaf***	**46***
67	***Ad-Dhaariyat***	**51***

68	*Al-Ghaashiya*	88

69	***El-Kahf***	**18***
Vahiy Sırası	Surenin Adı	Sure Numarası
70	*An-Nahl*	16
71	*Nooh*	71
72	*İbrahim*	14
73	***El-Enbiyaa***	**21***
74	*Müminun*	23
75	***Secde***	**32***
76	*At-Tur*	52
77	*Al-Mulk*	67
78	*El-Hakka*	69
79	*Al-Ma'aarij*	70
80	*An-Naba*	78
81	*An-Nazi'at*	79
82	*Al-Infitar*	82

83	*Al-İnşikaq*	84
84	*Odamız*	30
85	*El-Ankaboot*	29
86	*El-Mutaffifin*	83 (Mekke'den Son Sure)
622 MS 87	*Bakara*	2 (Medine'ye Hicret)
88	*El-Enfal*	8
89	*Al-i İmran*	3
90	*El-Ahzaab*	33
91	*Al-Mumtahana*	60
92	*An-Nisaa*	4
93	*Az-Zalzala*	99
94	*El-Hadid*	57
95	*Muhammed*	47

96	*Ar-Ra'd*	13
97	***Ar-Rahman***	**55***
98	*İnsan*	76

99	*At-Talaaq*	65
100	*El-Bayyina*	98
Vahiy Sırası	Surenin Adı	Sure Numarası
101	*El-Haşr*	59
102	*An-Noor*	24
103	*Hac*	22
104	*El-Munaafiqoon*	63
105	*El-Mücadila*	58
106	*El-Hucurat*	49
107	*At-Tahrim*	66
108	*At-Taghaabun*	64
109	*As-Saff*	61
110	*Cuma*	62
111	*El-Fath*	48
112	*El-Maida*	5
113	*At-Tawba*	9
114	*An-Nasr*	110

Kur'an'ın son suresi olan *Nas* Suresi (vahiy sırası 21, sure numarası 114), cinlerden korunmak için sıklıkla okunur. Güzel bir kafiyeye sahiptir ve telaffuzu kolaydır:

outh bi-rub en-naas
malik en-naas— illahi en-naas
min şer el-vesvas el-hanaas
allahi yuveswis fi sudur en-naas
min el-cinn ve en-naas.

Halkın Rabbinden koruma diliyorum.
Halkın kralı (hükümdarı)—

Halkın Tanrısı
“Geri Çekilenin” kötü fısıltılarından
İnsanların göğüslerine kim fısıldıyor?
Cinlerden ve insanlardan. [384]

[İçindekiler]

383 Neal Robinson, *Kuran'ı Keşfetmek* , 69–75.

384 Kur'an 114: 1-6.

Ek 2
Orta Doğu Trans Müziği

Aşağıda, Orta Doğu trans dansıyla ilgili müzik aletleri, gruplar ve çeşitli diğer müzik konularına dair açıklamalar ve izahlar bulabilirsiniz. Zar ve bir ölçüde Sufi dönme dansı için müzik olmazsa olmazdır; dansçıları ruhani dünyaya taşıyan, ancak yine de geride bıraktıkları dünyaya bağlayan görünmez bir halıdır.

Zar ruhani şarkıları (*daqa* , "vuruş" veya *khuyut* , "iplik"), ağır vurmalı çalgı iskeletlerine dayanır ve basit ilahiler ve alkışlardan, poliritimlerle iç içe geçmiş etkileyici melodilere kadar uzanır. Sufi besteleri ise daha çok melodiye dayanır. Zar ritimleri, beyni rahatsız eden (kalp atışı gibi) "aksayan" bir senkopasyonla karakterize edilir; beyin, düzenli bir ritimle uyum sağlamayı tercih eder. Müzik ayrıca, bireysel şarkılarda, bir grubun performansında ve ritüelin tamamında crescendo'larla yükselir. Bir daqa yavaş ve melodik başlayabilir, ancak doruk noktasına ulaşır. Genellikle iki bölümden oluşur: giriş melodisi ve ana müzik cümlesi; bunlar, katılımcıların ne kadar hızlı transa geçtiklerine göre kolayca tekrarlanır. Mevlevi dönme müziği hakkında daha fazla bilgi için lütfen aşağıdaki *ayin maddesine bakınız.*

Ebu el-Greit (*el-Greitaniya olarak da bilinir*) **:** Tamamen erkeklerden oluşan ve sadece Mısırlı bir zar müzik grubudur. Adını, Kahire'nin kuzeyinde , birçok zar müzisyeninin yaşadığı Şaben el-Kanaater köyünde gömülü bir Sufi azizinden almaktadır. Üyeler yeşil giyer ve Sufi müziğinde yaygın olarak kullanılan enstrümanları çalarlar. Müzikleri, Mevlevi'nin Rumi'den esinlenen Sufi bestelerine benzer şekilde melodik ve duygusaldır.

Aulos **:** Anadolu'ya özgü çift kamışlı bir flüt.

Ayin : Bir *ayinin* (Mevlevi töreninde icra edilen karmaşık ilahiler ve süitler) yapısı *Naat-ı Şerif, Devri Veled* ve *Dört Selam'ı içerir. Naat-ı Şerif* sırasında katılımcılar yerde bir daire şeklinde oturur ve yaklaşık yarım saat boyunca şeyh veya baş vokalist olan hafızın

Kur'an'dan pasajlar veya serbest ölçülü ilahiler (*naat) okumasını dinleyerek meditasyon yaparlar* . Bunu, ilahi düzeni ve Allah'ın yaratılış emri olan "Ol!" (Arapçada *kun* , Mevlevi Sufilerinin "Kur'an'ın Kalbi" olarak kabul ettiği 36:82 suresinin sonundan) emrini simgeleyen kısa bir timpani vuruşları aralığı izler. Timpani vuruşlarını, hem insanın Tanrı'dan ayrılığının üzüntüsünü hem de O'nun ilahi, hayat veren nefesine duyulan şükranı uyandıran on beş dakikalık bir *nay taksim takip eder.* Ardından *Devri Veled* başlar: Semazenler ayağa kalkar, eğilir ve kollarını *elif* pozisyonunda, cübbelerini sıkıca üzerlerine sararak ve başlarını eğerek salonun etrafında üç kez yavaşça bir alay halinde yürürler (sağ adım, duraklama; sol adım, duraklama). Tamamlanan her daire, Allah'ın yaratılışının bir aşamasını temsil eder; üçüncü daireden sonra dervişler cübbelerini çıkarır, kollarını tekrar çaprazlar ve şeyhin sağ omzunu öpmek için ona yaklaşırlar. Sonra dans pistine dönerler ve kollarını yavaşça kendi imzaları olan pozisyona getirirler. *Dört Selam* (Vokal hareketler) genellikle hafız tarafından okunarak takip edilir. Her bölümün kendine özgü bir sembolizmi vardır: (1) *Selam-i Evvel* (Tanrı'yı Tanımak); (2) *Selam-i Sani* (Tanrı'nın Birliğini Tanımak); (3) *Selam-i Salis* (Tam Teslimiyetin Vecdi); ve (4) *Selam-i Rabai* (Kalbin Huzuru). (Ayrıca bkz. sayfa 242.)

Bendir **:** İç kenarına telleri takılmış bu büyük çerçeveli davul, zamanla *sema (Mevlevi Sufi) performanslarında daf'ın* (büyük tef) yerini almıştır. *Tar'a* benzer, ancak çerçevesinin iç çapı boyunca gerilmiş ve davul derisine değen iki veya üç bağırsak teli (hayvan bağırsaklarından yapılmış) bulunur. Bu teller, davul sallandığında veya vurulduğunda titreşir ve vurmalı sese ek olarak fısıltılı bir ses katar. Tar ile aynı şekilde çalınır.

Daf **:** Rumi'nin on üçüncü yüzyılda beş zil takımına sahip büyük, yuvarlak bir tef için kullandığı terim; onun asıl vurmalı çalgısı ("Tep'siz türbemi ziyaret etmeyin" yazısı türbesine kazınmıştır). Sufiler genellikle daire ve spirali mistik şekiller olarak kabul ederler.

Dahoula **:** Bu Mısır davulu, tabla'ya (aşağıya bakınız) benzer ancak daha büyüktür ve keçi veya deve derisinden bir başlığı vardır. Yüksek ve derin sesi, duff ile birlikte vurmalı çalgılar bölümünün temelini oluşturur. *Tabla gibi çalınır* , ancak aşırı süslemeler içermez.

***Daqa* :** Arapça'da "ritim" veya "vuruş" anlamına gelen bir terimdir. Zar ritüelleri sırasında her ruh, hastaların dans ettiği benzersiz bir ritimle temsil edilir (örneğin, *daqa Yawra Bey, daqa al-Jinn, daqa Roukesh*). Mısır "zar dilinde" bu kelime, Arapça'daki "ilahi" veya "şarkı" karşılıkları yerine, genel olarak bir ruhun "ilahi söylemesi"ni, yani karşılıklı vokal formatını ifade etmek için de kullanılır.

***Duff* :** Modern Mısır dilinde, çapı yaklaşık on bir inç olan, bazen içten ve dıştan küçük deniz kabuğu parçaları, beyaz kemikler veya fildişiyle süslenmiş büyük bir çerçeve davulu için kullanılan terim.

***Halile* :** Çapları yaklaşık 30 cm olan bu el zilleri, eski Mısır veya İbrani kullanımına benzer şekilde, Mevlevi ritüellerinde çiftler halinde çalınır. (Davud'un Kutsal Sandık ile Kudüs'e müzikli bir şekilde girişini hatırlıyor musunuz?)

***Harim Masri* :** Mısır zar törenlerinde sahne alan ilk müzik grubu; genellikle siyah giysiler içinde şarkı söyleyen ve çeşitli çerçeve davulları çalan dört ila altı yaşlı kadından oluşur. Tarzları, grubun Nijerya *bori* ve Etiyopya (*Habashi*) zar kökenlerinin birleşimini yansıtır (Batı Doğu ile buluşuyor).

Jawqa : Genellikle baş şarkıcı veya müzisyen (*rayes) tarafından yönetilen,* zarlarda (*jawqit zar) performans sergileyen bir koro veya şarkıcı ve müzisyen grubu* .

***Kanara* :** Ahşap veya metalden yapılmış, ince keçi derisiyle gerilmiş süslü bir ses kutusuna sahip beş telli bir çalgıdır. Sol elle göğse bastırılarak yatay veya dikey olarak göğsün önünde tutulurken, sağ elle mızrap (*al reesha* , "tüy") kullanılarak çalınır. Genellikle Yukarı Saidi'de, özellikle Nubia'da bulunur ve Sudan'da da Sudan zar gruplarında kullanılır.

***Kanun* :** Bu yetmiş iki telli zither, her iki elin işaret parmağına geniş halkalarla takılan iki mızrap ile telleri çekilerek, kucakta veya bir masa üzerinde yatay olarak çalınır. Osmanlı sanat müziğinden Mevlevi Sufilerine tanıtılmıştır.

***Kaşkaş (veya şakhaleel)* :** İçine çakıl taşları doldurulmuş boş aerosol kutularından yapılan ve bir tumbura grubunun üyeleri tarafından sallanan çıngıraklar.

***Kemanga* :** Başlangıçta bu folklorik keman benzeri enstrümanın iki veya üç teli vardı ve dik olarak çalınıyordu. Mısır'a Batı enstrümanlarının girmesiyle birlikte, bu kelime aynı zamanda keman anlamına da gelmeye başladı.

***Kemence* :** *Rebaba* benzer, kısa saplı bir keman . Bu üç telli yaylı çalgı, Yunan lirasına oldukça benzemektedir. Oluk şeklinde oyulmuş ve ahşap bir ses tahtasıyla kaplanmış bir kutu rezonatörü vardır. Üç metal veya bağırsak teli, kısa bir at kılı yay ile alttan çalınır.

***Khener* :** Profesyonel şarkıcılar, müzisyenler, dansözler ve ebelerden oluşan topluluklar; görevlerinin simgesi olarak menat yakaları takar ve sistra (her ikisi de çıngırak) taşırlardı. Ayrıca dans kemerleri (çıngıraklar) takar ve alkış aletleri çalarlardı. Doğumu kolaylaştırır, yaşayanları eğlendirir, ölüler için yas tutar ve üreme içgüdülerini uyandırırlardı; çünkü cinsel tutku ve enerji, doğum ve dolayısıyla öbür dünyaya yeniden doğuş için gerekli ön koşullardı.

***Kudum* :** Eşit olmayan boyutlarda ancak benzer oranlarda olan bu küçük bakır davul çifti, Osmanlı sanat müziğinin (aşağıya bakınız) temel vurmalı çalgılarından biriydi. Başlıkları deve veya koyun derisiyle kaplıdır ve tahta çubuklarla çalınır.

***Mangour* :** Bel kısmına yakın yerlere deniz kabukları dikilmiş ve altına yüzlerce keçi veya koyun tırnağı çivisi dizilmiş, yaklaşık yirmi santimetre genişliğinde büyük bir deri kemer. Kalçalara sıkıca bağlanıp sallandığında, ağustos böceği sürüsü gibi, ama daha yüksek sesle tıkırdar . Erkekler veya kadınlar takabilir. Bu ses, transa geçmeyi sağlamada son derece etkilidir .

***Makam* :** Orta Doğu müziğinde kullanılan, kendine özgü çeyrek ton ilerlemelerine sahip müzik ölçekleri için kullanılan Arapça terimdir. Birçoğu Fars kökenlidir ve MS 641'de İran'ın İslam istilasından sonra benimsenmiştir. Bir eserin *makamı,* Orta Doğu dinleyicileri için önemlidir çünkü bir dizi duygu ve/veya kültürel çağrışım uyandırır. Örneğin, "Hicaz", "Kürt" ve "Irak" *makamları* belirli yerlerin müziğinden türetilmiştir. Bunlardan birini kullanarak bir eser bestelemek, kasıtlı olarak bu bölgelerin anılarını veya folklorunu çağrıştırır.

***Mazhar* : Bu elde taşınan çerçeve davul,** *riq'e* benzer ancak daha büyüktür. Üzerinde süsleme bulunmayan ahşap bir çerçeveden oluşur ve her deliğe on çift pirinç zil (her deliğe iki set) için beş

açıklık oyulmuştur. Başlığı, *tar* ve *bendir'e* benzer şekilde keçi veya deve derisiyle gerilmiştir ve benzer şekilde çalınır.

***Nay* :** Oyulmuş kamış veya sazdan yapılmış tahta bir flüt. Profesyonel orkestralarda kullanılan standart klasik versiyonu dokuz düğümlü bölüme sahipken, askeri veya folklorik bandolarda kullanılanlar sadece beş düğümlüdür; beş düğümlü versiyon zar için kullanılır. Her iki *nay türü* de Mısır'ın Eski Krallığı'nın taş oymalarında tasvir edilmiştir: uzun versiyon ayakta çalınırken, kısa versiyon tek diz üzerinde oturarak çalınırdı. Nay, *insan* ruhunun sembolü olarak kabul eden Sufilerin başlıca enstrümanıdır (Tanrı'nın nefesiyle yankılanması için boş olması gerekir).

***Ud* :** Halk inanışına göre, bu Orta Doğu lavta çeşidi başlangıçta sadece dört tele sahipti. Zamanla, Allah'ın eşsizliğini anmak için tel sayısı sekize çıkarıldı ve tek bir bas eklendi. Mevlevi Sufileri bu modern versiyonu yirminci yüzyılda benimsedi, ancak bundan çok önce halk tarafından kullanılıyordu.

***Frig müziği* :** Bu antik Anadolu müziği, transa geçiren melodileri, alışılmadık müzik ölçekleri veya "modları" ve benzersiz enstrümanlarıyla ünlüdür. Yunanlılar Frig ölçeğini, ruhani bir coşku halinin müzik modu olarak kabul etmişlerdir. Çalındığı enstrüman olan aulos'un , Dionysos'un memleketi Frigya'dan geldiği düşünülmektedir.

***Rango* : Sudan kökenli bir zar grubu olup, Mısır'da diğer üç zar grubu kadar popüler değildir. Adını,** tahta tuşlu bir marimba veya ksilofon olan ana enstrümanları *rangodan* almaktadır .

***Rebab* :** Orta Doğu'ya özgü, iki veya üç hayvan kılından yapılmış teli olan, sivri uçlu bir kemandır. Rumi, orijinal Mevlevi semazen ritüellerinde bu enstrümanı kullanmıştır. Ancak Osmanlılar daha sonra önce *tanbur* ve *kemençe* , ardından *ud* ve *kanun ile değiştirmiştir* . 19. yüzyıla gelindiğinde, büyük Mevlevi topluluklarında keman ve çello gibi Avrupa yaylı çalgıları da yer almaya başlamıştır.

***Riq* :** On çift ince pirinç zil için beş açıklığı olan (her delikte iki çift) çerçeveli bir davuldur. Sol elin başparmağı ve işaret parmağıyla tutularak çalınır; orta ve yüzük parmakları ise davulun kenarına veya zillerine vurur. Sağ elin parmakları da vurur. Ayrıca, sol el davulu hareket ettirebilir veya sallayabilir.

***Sagat* :** Mısır dilinde parmak zilleri anlamına gelir. Yaklaşık altı santimetre çapındaki bu dört yuvarlak pirinç zil, her iki elin orta parmağına ve başparmağına ip veya lastikle bağlanabilmeleri için ortadan delinmiştir (bkz. sayfa 68'deki şekil 23). Başlangıçta oryantal dansçılar (oryantal dansçılar) performans sırasında bunları çalarlardı, ancak son zamanlarda müzisyenleri bunları çalmayı tercih etmektedir. Sagat, zarlar sırasında kullanılabilir, ancak toura kadar sık kullanılmaz (aşağıya bakınız).

Samaee thaqil —Lama *Bada'nın* ünlü sözü: Bu şudur: 16.-17. yüzyıllarda Art *fasil müzisyenleri tarafından muvaşahat* için uyarlanan Osmanlı 10/8 ritminin Arapça adıdır . İsim, Türkçe *saz semai kelimesinden gelir; saz* bir müzik aleti, orkestra veya bu durumda oryantal müzik anlamına gelirken , *semai* geleneksel, düzensiz veya ciddi bir dans ezgisidir. *Thaqil* Arapçada "ağır" anlamına gelir. Oryantal dansçılar genellikle bu ritme kısaca *semaee derler* . Endülüs'ün sevilen dansı *Lama Bada'ya eşlik eder* .

***Sunjuk* :** Tumbura grubunun lideri ve tumbura çalan müzisyen.

***Tabla (darbouka)* :** Genellikle kilden yapılan, uyluğa yerleştirilen ve iki elle çalınan bir Orta Doğu kadeh davuludur. Vurma yüzeyi veya başlığı genellikle balık veya keçi derisinden yapılır. Sadece zar için değil, genel olarak Arap müziği için de temel/vazgeçilmez bir vurmalı çalgıdır. Çalmak için, (sağ elini kullanan) bir davulcu davulu sol uyluğuna, başlığı öne bakacak şekilde yerleştirir ve sol ön koluyla hafifçe sabitler. Her iki elinin işaret, orta ve yüzük parmaklarıyla vurur.

***Tabla sudani* :** Bu davullar, gövdesinin ortasına kadar uzanan bir sapı olan, üstü ve altı kaplanmış ve baştan sona yeni kesilmiş deve derisiyle gerilmiş küçük teneke fıçılardır.

***Tanbur* : Osmanlı** *fasil* müziğinde tercih edilen bu uzun saplı çalgı, Osmanlı İmparatorluğu'nun en önemli telli çalgısı olarak *ud'dan (yukarıya bakınız)* önce gelmiştir . Çift telli yapısı, mızrap (*el-rişa* veya "tüy") ile veya daha nadir olarak yay ile çalınırdı.

Taksim : Kelime anlamı "bölünme" olan bu solo doğaçlama müzik performansı tarzı, geleneksel Orta Doğu müziğinin en eski biçimlerinden biri olarak kabul edilir. En saf haliyle, bir müzisyen, önceden belirlenmiş kurallara göre bir makamın temel notalarını kullanarak bir anahtar işaretini keşfeder. Uygulamada üç farklı stil

vardır (tek bir enstrüman, drone ile enstrüman ve perküsyon ile enstrüman). Bunlar ya bir şarkıya giriş olarak, bir melodi içinde ara bölüm olarak ya da bağımsız bir parça olarak icra edilir. Birçok durumda, Fas'tan İran'a ve ötesine kadar halk veya sanat müziğinde besteleri bir arada tutan yapıştırıcı görevi görürler.

Tar **:** Mısırlı müzisyenler tarafından *duff (veya bazen zilleri olmayan* sade bir *mazhar olan mazhar sada)* olarak adlandırılan bu basit, büyük ahşap çerçeveli davul, *riq'in* çapının yaklaşık iki katı büyüklüğündedir . Sol elde tutulur ve sağ elle, parmaklar bir arada olacak şekilde vurulur. Merkeze vurmak daha düşük bir ton üretirken, kenara yakın vurmak daha yüksek perdeler verir.

Toura **:** Bu pirinç parmak zilleri, sagat'tan (yukarıya ve 68. sayfadaki 23. şekle bakınız) daha kalın ve daha büyüktür ve yaklaşık on santimetre çapındadır. Zar törenleri sırasında Ebu el-Greit bandosunun bir üyesi tarafından çalınırlar.

Tumboura **:** Mısır zar müziğinde çalınan ikinci bando için kullanılan isim ve aynı zamanda grubun adını aldığı altı telli lir için de kullanılan isimdir. Bu eski Mısır enstrümanı Orta Krallık döneminde ortaya çıkmıştır. Lirin yuvarlak ses kutusu, tıpkı bir timpani gibi keçi derisiyle gerilmiş ve "göz" veya " *ein" adı verilen iki açıklıkla delinmiştir* . Teller, kurdeleler, inci dizileri, muskalar ve deniz kabuklarıyla (*wad'a*) süslenmiş ahşap dübellerden oluşan bir çerçeveye bağlıdır. Mısır zar bandolarında kullanılan tumboura, Nubya versiyonundan çok daha büyüktür, bu nedenle müzisyen onu ayakta veya sandalyede otururken tutmak yerine yere oturarak çalar. Sol kolu enstrümanı destekler, sol eliyle telleri susturur veya bırakırken sağ eliyle telleri çeker.

Zuffa **:** Mısır düğün alayı sırasında, gelin ve damadı düğün alanına getiren arkadaş ve aile üyelerinin çaldığı ritim. Aynı zamanda alayın adı.

[İçindekiler]

Ek 3

Şeyha ve Zar Töreni Hazırlıkları [385]

Mısır'da her şey bir şeyha ile başlar, ancak şeyha olmak son derece zordur. Kültün altın çağında, profesyoneller potansiyel şeyhaları test etmek için "Kemer Zarları" adı verilen nadir iki haftalık gösterilere yakın ve uzak yerlerden toplanırlardı. Layık bulunurlarsa, kız kardeşlik yeni gelenin kalçalarına beyaz ipek bir şal sararak onu Seçilmiş Azınlığın saflarına kabul ederdi. [386] Bugün bu törenler ortadan kalkmıştır, ancak adaylardan hala doğru kan bağına (DNA) sahip olmaları, on yıl veya daha fazla eğitim almaları ve olağanüstü bir hafızaya sahip olmaları beklenmektedir.

Kalıtım her şeyden önemlidir. Şeyhatlar ve Sudan'daki muadilleri olan kodialar, kendilerini "güçlü evlerden" gelen "tütsü kadınları" olarak gururla tanıtırlar; yani, zar uzmanlıklarını evleri sürekli zar tütsüsüyle dolu olan büyükanne ve büyükbabalarından miras aldıklarını söylerler. Çünkü cinler sırlarını herkese açıklamazlar; dikkatlice seçerler! Ve sessizlik yeminlerini bozmak (zar sırlarını ifşa etmek) felaketle sonuçlanabilir. Sonuçları arasında delilik, felç ve kişinin veya ailesinin başına gelebilecek felaketler yer alır.

Bahsedildiği gibi, eğitim yıllar sürer. Acemiler hastalıkları teşhis etmeyi, şifalı otlar ve tütsü kullanmayı, lanetlerden korunmayı ve tılsım ve muska yapmayı öğrenmelidirler. Ayrıca yüzlerce büyüyü, Kur'an ayetlerini, hadisleri, Peygamberin hayatını ve cinlerle ilgili her şeyi, türlerini, geleneklerini, tercihlerini, kıyafetlerini vb. ezberlemeleri gerekir. Çıraklar ayrıca (çoğu zaman çocukluktan başlayarak) deneyimli şeyhlerle uzun süreli stajlar yapmalı ve kendi başlarına doğrulanmış birkaç şifa uygulaması gerçekleştirmelidirler. Kırk yaşından küçük şeyhlerin nadir olması şaşırtıcı değil!

Aynı durum Sudanlı kodiaslar için de geçerlidir; bu kelime Amharca *kojak* veya *kojek kelimesinden türemiştir* ve "kadın tabla çalgıcısı (*tabaala*)" anlamına gelir. Güney Sudan'da zar liderleri *ummiyat olarak da bilinir* . Her iki durumda da bu kadınlar Sudan geleneklerinde uzmanlaşmıştır, oysa

Mısırlı şeyhler birçok ruh türüne aşinadır ve üç Mısır müzik grubuyla çalışırlar: Saidi, Sudani ve Abou al-Ghreit.

Her ne kadar en görünür işlevleri zar ritüellerine önderlik etmek olsa da, şeyhalar aynı zamanda bu ritüellerin hazırlığını da denetler ve daha da önemlisi, hastanın ilk ruhani varlık teşhisini belirlerler. Bunu, "atar'ı keşfetme [*kashif*]" adı verilen bir süreçle yaparlar. Yastığının altına koymak için başörtüsü veya iç çamaşırı gibi kişisel bir eşya (atar) isterler. Eğer bir ruh ona rüyasında görünürse veya başka işaretlerle kendini gösterirse, teşhisi olumlu olacaktır. İletişim yöntemleri şeyhaya göre değişir. Bazıları kelimeler duyar veya varlıkları bedenlerinde hisseder. Diğerleri onları rüyalarında (hatta uyanıkken bile) görür veya zihinsel telepati yoluyla sezgisel olarak isteklerini "bilir".

Sudan'da süreç biraz farklıdır. Güneyde, bir hasta (*ayana*) semptomlarını ummiya'ya anlatır ve ardından yastığının altına koyması için ona bir *alaq* paketi (beze sarılmış istenen nesneler) getirir. Ummiya'nın rüyaları yedi gün içinde bir ruhun kimliğini ortaya çıkarmazsa, kadın cin çarpmasına maruz kalmış sayılmaz. [387] Kuzeyde, bir şeyha kutsal tütsü kutusunu ayana'nın evine getirebilir, çünkü zayranlar en sevdikleri tütsü karışımına tepki vermeleriyle ünlüdür. Ancak tepki vermeseler bile, kadın yine de cin çarpmasına maruz kalmış olabilir; yeni başlayanlar arasında sessizlik alışılmadık bir durum değildir, çünkü trans halindeyken sözlü ifade öğrenilen bir süreçtir. [388]

Mısırlı şeyhler geleneksel olarak üç gün içinde teşhis koyarlar ve olumlu sonuçlar genellikle cinlerin mekanına girme veya kuralları çiğneme gibi durumlara bağlanır. Örneğin, bir ev sahibinin bir eşiğe su dökmesi, gece duş alması veya bağırması, aynanın önünde durması, Tanrı'nın adını anmadan karanlık bir odaya girmesi veya benzeri bir şey yapması gerekir. Ve hastanın eylemlerinin yasak olduğunu bilmemesi önemli değildir! Kurallar elektrik kurulmadan çok önce konulmuştu, bu yüzden daha iyisini bilmesi gerekirdi. Bu aynı zamanda önceki yüzyıllardaki kadınların aynalara baktıklarında bir şeyler görmelerini de açıklar; aynalar titreyen gaz lambası alevleri veya mumlarla aydınlatılırdı (bkz. 5. bölüm: Ruhun Konuşması).

Olumlu bir teşhis konulduğunda, şeyha öncelikle ritüelin nerede yapılacağına karar vermelidir; hem uygun fiyatlı hem de geniş bir yer olmalıdır. Ardından mekan boşaltılır ve iyice temizlenir. Daha sonra şeyha tütsü yakar, köşelerde (cinlerin sevdiği köşeler) büyüler okur ve "manevi sularını" test etmek için bir duvarın yakınına deniz kabukları atar. Sonuçlar olumluysa, bir sonraki endişe lojistiktir: sunakların, dans alanının, izleyicilerin, müzisyenlerin ve sandalyelerin nereye yerleştirileceği. Son

olarak, duvarlar süslenir, halılar veya hasır paspaslar serilir ve minderler ve sandalyeler yerleştirilir.

Törenin bir gece öncesinde son rötuşlar yapılır: stratejik yerlere sihirli bitkiler (palmiye yaprakları, limon veya zeytin dalları, çiçek çelenkleri, arpa, ein afreet, hebat al-baraka tohumları vb.) ve asyad için mumlar ve hediyeler (gül, kına, tütsü ve alkol veya sigara gibi ruha özgü eşyalar) taşıyan iki sunak. Sunaklardan biri, cinlerin etrafında toplanacağı kursi veya "taht" görevi görür. Diğer sunak, genellikle uzun ve dikdörtgen olan büfe, zayranlara yiyecek ve içecek sunar. Her ruh özel eşyalar gerektirdiğinden, onur konuğunun kimliğini bilmek çok önemlidir.

Ateşin varlığı da önemlidir. Kürsi genellikle üç mum taşır: biri onur zarı için, çok renkli bir mum diğer zayran için ve düz beyaz bir mum da Sitt-ak-Kabeera'yı (zar ana ruhu), yani cinlerin ve insanların ruhlarının anlaşmasını ve saflığını temsil eder. Tören sırasında katılımcılar da mum taşırlar, ancak sayıları ve renkleri çağrılan ruhlara bağlıdır. Tütsü de hayati önem taşır. Cinlerin en sevdiği "yiyecek" olarak, kullanımı oldukça karmaşıktır ve kendi başına bir kitap konusu olmayı hak eder (umarım bir gün yazacağım), ancak şimdilik Mısır zar tütsüsünün ana bileşeninin rendelenmiş sandal ağacı olduğunu söylemek yeterlidir.

Diğer hazırlıklara gelince, şeyha bir gece öncesinde sadece meşgul olan kişi değil; konuklar da meşguldür. Cin çarpmasına maruz kalmayanlar hangi parlak renkli elbiseleri giyeceklerine karar verirken, cin çarpmasına maruz kalanlar kına yakar ve ruhlarının dans kıyafetlerini hazırlarlar. Sonuçta, uygun kostümler, aksesuarlar ve sahne malzemeleri olmadan bir tören düşünülebilir mi? Aksesuarlar ve sahne malzemeleri çok önemlidir çünkü birçok Afrika cin çarpması ritüelinde olduğu gibi, ruhlar kimliklerini kıyafetleriyle gösterirler. Konuklar ayrıca istenmeyen varlıkları uzaklaştırmak için altın veya gümüş takılar ve dans etmek için çağrıldıklarında yüzlerini örtmek için tarha hazırlarlar.

Ruhani ritüeller için törensel kaplar düzenlemek düşünce, planlama ve deneyim gerektirir; bu alanlar acemiler veya sosyal toplantılar düzenleyen ev sahipleri tarafından gelişigüzel bir şekilde bir araya getirilemez. Bunlar, ruhani dünya için insan bir hakem olan, "Seçilmiş Azınlık" üyesi olan gerçek bir tören ustası tarafından denetlenmelidir.

[İçindekiler]

385 Bu açıklamalar kısmen kendi deneyimlerimden, kısmen ritüellere katılan diğer kişilerin bana verdiği videolardan ve kısmen de Al-Aleemi'nin *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu] adlı eserinden alınmıştır .

386 Le Brun, Harems et Musulmanes d'Egypt , 32.

387 Lewis ve diğerleri, *Kadın Tıbbı* , 108.

388 Aynı eser, 128–29.

Ek 4 A Zar Kuruluşları Özeti

Zar'ı anlamanın en iyi yolu, bireysel ruhlar aracılığıyladır. Genç ve yaşlı, geleneksel veya yeni, yüksek rütbeli veya düşük rütbeli, Afrika'dan, Orta Doğu'dan ve ötesinden gelen bu varlıklar, sahip olanların ve sahip olunanların, ortaya çıktıkları toprakların ve musallat olmayı seçtikleri insanların deneme ve sıkıntılarının öyküsünü anlatır. Mısır'da bulunanlar, Sudan ve Etiyopya'daki kuzenlerinden veya Batı Afrika'daki uzak akrabalarından farklıdır, ancak hepsi adet kanına, tütsüye ve kırılgan ruhlara karşı bir yakınlık paylaşır. Hızla yok olan bu dünyayı dolduran birkaç öne çıkan karakterle sizi tanıştırayım.

Mısır

Harim Masri'nin Ruhları

Mama Sultan: Beyaz galabeye ve tarha gerektiren, yaşlı bir hanımefendi.

Ruma Nagdi: *Aba'a* (pelerin), *kofiya (* başörtüsü) ve galabeya giyen ruhani bir asker .

Ebu Danfa: Mısır ve Sudan'ın güney sınırında bilinen bir Saidi içkisi *.*

Emir el-Hag: Bu ruh, bir galabeye, kofiye ve *akal* (deve ipi) ister ve sanki savaşıyormuş gibi kılıç sallar. Müzisyenlerin enstrüman çalmak yerine minderler üzerinde ritim tuttuğu "sessiz ritim"i isteyebilir.

Tumboura'nın (Sudani Grubu) Ruhları

Yawra: Bu *bey* veya *paşa* (otorite ve güce sahip biri), Mısır zar panteonunun en ünlüsüdür. Grubun otorite figürlerinden bir diğeri olan Doktor Hakim Paşa'nın oğludur. Açık kahverengi (*sukari* - esmer şeker rengi) ipek bir galabeye, altın işlemeli bir *tarbuş* şapka, göğsü için kırmızı altın işlemeli bir *yaaf* ve ya bir (at kuyruğu) sinek öldürücü, bir baston, bir sigara tutacağı veya misafirlerin üzerine serpmek için bir şişe kolonya gerektirir. Bu zar

putu "kadınların kahramanı", "aşıkların kralı" ve ideal bir eşin timsalidir. Kurbanı, rafine ve narin bir yiyecek olarak kabul edilen bir çift kırmızı güvercindir ve sunak mumu altın işlemeli kırmızıdır.

Roukash: Bu altı yaşındaki kız zarın Yawra'nın kızı olduğu söylenir. Pembe bir elbise ve peçe giyer, bir oyuncak bebek taşır ve misafirleriyle paylaşacağı bir lolipop veya şeker emer. Ev sahipleri çocuklar gibi konuşur ve davranır.

Ad-Deir: Bu yabancı Hristiyan otorite figürü genellikle bir rahip veya papazdır. Kurban olarak yabani bir horoz (*deek roumi*) ve büfesi için beyaz peynir, siyah zeytin, bira veya diğer hafif alkollü içecekler ister. Duvarlara Meryem Ana, İsa Mesih ve Aziz Georgios (Mari Girgis) resimleri veya haçlar asılır. Ev sahipleri, haçlarla işlenmiş geleneksel rahip cübbeleri giyer ve boyunlarında haçlar taşırlar; bunları zaman zaman konukların yüzlerine doğru sallarlar. Sunak mumu beyaz renkte ve üzerinde haçlar bulunur.

Sitt-ak-Kabira: O, zar dünyasının kraliçesi ve annesidir veya "Mama"dır ve onun ilahisi özel bir saygı görür. Eğer o, bir varlığa musallat olan ruh ise , ev sahibi beyaz bir galabeya giyer. *Siyah bir örtüyle kaplı* beyaz bir örtünün (*malaa*) altında. Vurmalı çalgıcılar ayrıca onun ilahisi için "sessiz ritim" de çalabilirler.

Gado: Bu ruh banyolarda yaşar. Ev sahiplerinin kapüşonlu bir çuval pelerin (*burnous*) giymelerini, süpürge ve faraş taşımalarını, yere oturup temizlik yapmalarını ister. 12. bölümde anlatılan kendine özgü bir dans "adımına" sahiptir ve kurban olarak basit bir siyah tavşan ister; rengi banyoların, özellikle de umumi banyoların karanlığını temsil eder.

Saleela: Nubia'dan gelen bu genç, narsist kadın ruhu kendi güzelliğine takıntılıdır ve genellikle gösteriş yapmayı seven güzel kızları ele geçirir. Eğer o şeref ruhuysa, uyarılma... Makyaj yapacak ve kendini hayranlıkla izlemek için el aynasıyla dans edecek. Arousa ise kırmızı kıyafetler giyecek, makyaj yapacak ve dans ederken el aynasıyla kendini hayranlıkla izleyecek. Kurbanı ise bir çift güvercin. Bu sahiplenme hali narsisizme benzer.

Sudan [390]

As-Sultan : Bu Sudan ruhu, bir kralın karşılığıdır. Kırmızı bir *burun* (kaba yünlü kumaştan yapılmış uzun, kapüşonlu bir pelerin) giyer,

kurban olarak bir horoz ister ve genellikle büyüklük veya yüksek rütbe duygusuna sahip olanları etkisi altına alır.

Sitt Ak-Kabira : Mısır'da olduğu gibi, o da zar ruhlarının kraliçesidir, ancak Sudan'da As-Sultan'ın eşidir. Giysileri beyazdır, ancak üzerlerine biri beyaz, diğeri siyah olmak üzere iki örtü giyer. Kurbanı siyah bir koyundur ve tumbura grubu tarafından çalınan daqa'sı büyük saygı görür. Genellikle yaşlı kadınlara musallat olur ve ev sahiplerine prestij kazandırır.

Wilad Mama (Mama'nın Çocukları, Vezir) Zayran): Bu grup varlığı, Habish kabilesinin bir üyesi olup, ruhların çokluğudur. Ona yöneltilen mesajlar tüm zayranlar içindir. İlk olarak diğerlerini inmeye çağırmak ve herkes adına kurban kanını almak için çağrılır. Ayrıca, bir insanla iletişim kurmak isteyen atı olmayan herhangi bir varlık adına da konuşur. Ona sahip olmak, müstakbel şeyhler için zorunludur. [391]

Darawish : Bu ruhlar, İslam dininin kutsal erkek ve kadınlarının zar karşılığıdır. Kabile için ve bireysel ruhlar için ilahiler söylenir. Ev sahipleri genellikle beyaz giyerler. Tanınmış kişiler arasında Abdülkadir el-Cilani'nin zar karşılığı, Seyyid Ahmed el-Bedavi ve El-Cilani'nin kızı, dindar, zarif, olağanüstü güzel ve Sudan kadınlığının timsali olan Yeşil Leydi Sitti Khudara bulunur.

Habiş veya Etiyopyalılar: Bunlar çoğunlukla Hıristiyan ruhlardır, ara sıra Arap Müslümanları da vardır ve önem bakımından Deraviş'ten sonra ikinci sırada yer alırlar. Wilad Mama'nın yanı sıra diğer kötü şöhretli kişiler arasında Sitti Khudara'nın kocası Birono ve sünnetsiz kadın fahişe Lulilu yer alıyor. Erkekler sigara ister ve her iki cinsiyet de kırmızı giysilere ihtiyaç duyar: galabeya , şal, fes vb.

Arap: Doğu Sudan'ın Kızıldeniz bölgesinden gelen bu Müslüman göçebeler, genellikle saldırganlıkları, kaba kuvvetleri ve dövüş becerileriyle tanınan vahşi kabile savaşçılarıdır. Bununla birlikte, kabileye küçük erkek çocukları ve kesinlikle eşcinsel bir erkek olan Süleyman Ya Canna da dahildir.

Khawajat (Yabancılar): Bu Avrupalı veya Batılı ruhlar çoğunlukla Hristiyandır, ancak bu kabile yabancı olan herkesi kapsayan genel bir terimdir. Üyeleri zenginliği ve gücü simgeler ve yeryüzüne indiklerinde Batılı yiyecekler, kıyafetler, sigaralar ve alkol talep ederler. Tütsülerine günlük yağı da eklenir.

Paşavât: Bunlar özellikle güçlü erkek Hâcetlerdir; yani paşalar, Batılı otorite figürleri, askeri subaylar, doktorlar, avukatlar ve devlet memurlarıdır. Onlar da alkol, sigara, Batı yemekleri ve kıyafetleri talep ederler. Mısır panteonunda yer alan Hakim Paşa (Doktor Paşa) ve oğlu Yawra Bey de bu gruba dahildir.

Sitat ve Banat , yani Kadınlar ve Kızlar/Kız Çocukları: Bu kabile sadece kadınlardan oluşur ve Nil'de yaşayan eski, iyiliksever varlıklar olan "denizin/nehirlerin melekleri veya kızları" *malayka* veya *benat al-bahr'ı içerir* . Mısır Nubia'sında bu ruhlar genellikle, hastaları teşhis etmek ve iyileştirmek için hadra benzeri toplantılar düzenleyen şeyhleri ele geçirir. Bu kabilenin diğer kadın üyeleri, tezahür ettiklerinde genellikle parfüm veya çiçek isterler.

Sonraki dört kabile geleneksel olarak "Siyah" adı altında tek bir kategori altında birleştirilir, ancak Janice Boddy bunların birbirinden farklı olduğunu keşfetti. [393] Ayrıntılar için lütfen kitabına bakın.

Halib: Bunlar Suriye'nin Halep şehrinden gelen seyyar satıcılar ve çingenelerdir (Arapça'da *Halib*). Kadınlar genellikle özgür, sünnetsiz, erkek kontrolünden uzak, cesur davranışları ve erkeklere karşı açık, korkusuz tavırlarıyla bilinen kadınlardır. Her iki cinsiyet de hareketli, kısıtlanmamış bir yaşam tarzına sahiptir.

Fallata: Bu ruhlar Batı Afrika'dan geliyor; Fulani, Hausa, Senegal ve bazen de Batı Sudan'ın Darfur bölgesinden. Bunlar yoksul, gezgin işçiler, dindar, kaba saba Müslümanlar olup, Mekke'ye hac yolculuğu için Afrika'yı boydan boya geçiyorlar.

Khudam, Abid veya Zurug (hizmetkarlar, köleler veya siyahlar): Bunlar, Arap Müslümanlar tarafından köleleştirilmiş güneyden gelen pagan zayranlardır. Üyeleri siyah giysiler veya hayvan derileri, güçlü davul ritimleri ve mızrak veya havan ve havan tokmağı gibi Orta Afrika'ya özgü aksesuarlar gerektirir. Ciddi ve uzun süreli hastalıklara neden olurlar ve güçlü büyüler yaparlar.

Sahar: Güney Sudan ve kuzeydoğu Zaire'den gelen bu Azande ruhları, zar dünyasının karanlık tarafını temsil eder. Ev sahiplerine çiğ et yedirirler ve çıplak kalmalarını sağlarlar; ayrıca yamyam büyücüler, uzaylı ruhlar ve Mısır *gulyabanileri de içerirler* .

Nijerya ve Bori

Afrika'nın Nijer Nehri'nin suladığı topraklara doğru batıya yolculuk ettiğimizde, kıtanın geleneksel avcı-toplayıcı ve pastoral yaşam tarzlarından varlıklarla dolu, AJN Tremearne'nin geçen yüzyılın başlarındaki gözlemlerine rastlıyoruz: [394]

Dan Sariki: Hükümdarın şımarık oğlu olan prens.

Sarikin Rafi: Göllerin ve nehirlerin kralı.

Dan Galadima: Wanzimi mahkemesinin Yüksek Temyiz Hakimi; ritüeller sırasında davaları dinler ve hükümler verir.

Wanzami: Berber, Wanzimi mahkemesinin alt düzey bir yargıcıdır; o da ritüeller sırasında davalara bakar ve kararlar verir.

Kure: Sırtlan.

Malam Alhaji: Bilge Hacı, "Ölüm Meleği", nikah memuru ve en yaşlı Müslüman bori.

Bebe: Sağır ve Dilsiz.

Sarikin Filani: Fulani halkının kralı, sığır çobanlığı yapan İslamcı bir topluluk.

Gwari: Güneybatı Zaria'dan bir pagan.

Sarıkin Baka: Avcıların Kralı.

Tsuguna: İzinsiz yerleşen, ya bir köpek ya da bir maymun.

Birri: Maymun.

Aradu: Gök Gürültüsünün Ruhu.

Kaikai: Kaşıntıdan Yaratık.

Kurama ve Inna: İşitme Engelli ve Kekeme.

Mai Jan Chiki: Yılan ve Nazar'ın kişileştirilmesi; kana düşkündür ve kurbanın kanından ilk içenler arasındadır. Ritüeller sırasında, ev sahibinin yerde sürünmesini sağlar.

Mai Jan Rua: Kızıl Su veya Ateşli Olan.

Kuturu: Cüzzamlı, Atların Efendisi ve Jan Gari'nin Kapı Bekçisi.

Janjare/Janziri: Domuz; yemek yemeyi ve toprakta yuvarlanmayı seven pis bir ruh.

, *"Dua Her Şeyi Mahvetti"* ve " *Kadınların Tıbbı* "nda bahsedilen son varlıklarla karşılaştırın . *"Dua Her Şeyi Mahvetti"* nin yazarı Masquelier, Mawri ruhlarını kategoriye göre değil , aile veya kabileye göre ayırır:

Doguwa: Bunlar, çoğunlukla Masquelier'in çalışma bölgesine özgü yerel Mawri-Hausa varlıklarıdır. Bu aynı zamanda Azane'nin karısının (aşağıya bakınız) veya adı olmayan herhangi bir kabile üyesinin özel adıdır.

Zarma: Bu tanrılar, 1960'ta Fransa'dan bağımsızlığını kazandıktan sonra Nijer'in yönetici azınlığının batıdaki anavatanından gelmektedir. Doğa ruhlarının soylu bir ailesi olan Tooru'dan gelen bu Görünmezler, ritüeller sırasında ev sahiplerinin giydiği siyah cübbeler nedeniyle genellikle "kara ruhlar" olarak anılır. Üyeleri Nijer Nehri'ni, bulutları, rüzgarı, yağmuru, şimşeği ve gök gürültüsünü kontrol eder ve genellikle kurban olarak kırmızı tavuk isterler.

Baboule: Bu ateş yutan, olağanüstü güçlü ve şiddet dolu ruhlar, 1920'lerin sonlarında Fransızlara karşı yerel isyanlar sırasında ortaya çıkmıştır. Bunlar çoğunlukla sömürgeci güçleri temsil eden doğudan gelen yabancı askeri ruhlardır. Rivayete göre, I. Dünya Savaşı'nda savaşmış bir Hausa gazisi, Mekke'ye yaptığı hac ziyaretinden döndüğünde bunları getirmiştir. Ev sahipleri, yanlarında kırbaç ve sopalar taşır ve zaman zaman bunları kullanarak birbirlerini döverler.

Mawri'nin önde gelen isimleri şunlardır:

Malam Alhaji: Dindar bir Müslüman ruhu ve geçmişten günümüze birçok bori panteonunun temel unsuru.

Kirai: Kırmızı Büyücü, Zarma ruhlarının güçlü ve kurnaz lideri. Şimşek ve gök gürültüsünü kontrol ettiğini simgelemek için kırmızı giyer ve bir balta sallar. Kurbanı kırmızı bir horozdur ve bölgesel bir kült şefi olan Sarkin bori olmak için medyum yeteneği gereklidir. *Kadın Tıbbı'nda ortaya* çıkış tarihi 1964 olarak belirtilmiştir.

Souleymane: Masquelier'e göre Kirai'nin en büyük erkek kardeşi ve en güçlü Zarma ruhu. Sarkin bori olmak için ona ev sahipliği yapmak da gereklidir. 1954 yılında ortaya çıktı.

Gurmuniya: Topal Olan, Kirai'nin yürüyemeyen Doguwa kız kardeşi. Ritüeller sırasında bacaklarını altına kıvırarak yerde sürünür. Mezarlıklarda yaşar ve kadınların sürekli adet görmesine neden olur. Kullandığı aksesuar, deri püsküllü bir antilop boynuzudur.

Adama: Felce neden olan beyaz bir Doguwa ruhu. *Kadın Tıbbı,* aynı isimle üç farklı varlığı listeliyor; biri Doguwa, diğeri ise 1960'ta ortaya çıkan bir Zarma.

Zanzana: Şımarık Doguwa Çiçek ve kızamık hastalığının çocuğu. Bir ritüel sırasında ev sahibini ağlatır, sızlatır ve sürekli kaşındırır. Siyah beyaz çizgili bir örtü giyer ve üzerindeki lekeler kabarcıklara benzediği için kurban olarak benekli siyah beyaz bir tavuk ister.

Babai: Medyumluğu Sarkin bori olmak için de gerekli olan önemli bir Doguwa erkek ruhu . Kadın *Tıbbı'nda* azna'dan *olduğu* belirtiliyor .

Rankasso: Sömürgecilik öncesinde öne çıkan, yaşlı bir Doguwa kadın ruhudur. Saygınlık, ahlak ve tevazu konusunda yüksek standartlara sahiptir ve kurban olarak siyah bir tavuk ve giysi olarak siyah bir örtü gerektirir. Varlığı ayrıca Sarkin bori için de gereklidir. Kadın *Tıbbı'nda adı* geçmemektedir.

Mai Daro: Rankasso'nun en küçük ve en sevdiği kız kardeşi, *Kadın* Tıbbı'nda da *yer almıyor* .

Mashi: Rankasso'nun ilk oğlu, *Kadın Tıbbı'nda* yerli bir *azna* ruhu olarak listelenmiştir.

Wankarma: Mashi'nin karısı. Bu kıskanç ve kurnaz Doguwa ruhu, kurban olarak siyah bir tavuk ve giysi olarak siyah bir örtü ister. Mashi'nin diğer karısı Bagurma'dan nefret eder. Kadın *Tıbbı'nda Arewa'nın* Lugu bölgesinden yerli bir *azna ruhu* olarak listelenmiştir .

Bagurma: Mashi'nin diğer karısı, yeni doğan kızını Wankarma'nın yeni doğan oğlunun yerine koymuş ve daha sonra onu kocasına kendi çocuğu olarak sunmuştur. *Kadın Tıbbı'nda bu* ruh , erkek bir esir olarak listelenmiştir.

Azane: Güçlü bir bori *Kadın Tıbbı* tarafından listelenmeyen ve ev sahiplerini "kirle yıkanmak" için kumda yuvarlayan bir yöntem .

Magiro: Salgın hastalıklar zamanlarında çağrılan, *Kadın Tıbbı'nda listelenmeyen,* ancak Tremearne'ye göre Kuzey Afrika bori'sinin hükümdarı olan erkek bir tanrı . (sonraki sayfaya bakınız *)*

Makeri: Demirci, *Kadın Tıbbı listesinde de* yer almıyor . Kaba dili, cinsel imaları ve açık hareketleriyle izleyiciyi utandırıyor.

Maria: Erkekleri, insanları ve ruhları baştan çıkarmaktan zevk alan, meydan okuyan, şehvet düşkünü ve bazen de acımasız bir fahişe ruhu. Bir yandan cömertliği ve tatlılara, kozmetiklere ve lüks eşyalara olan düşkünlüğüyle, diğer yandan da kontrolsüz şehvetiyle tanınan Maria, yine de aşırı düşkün olduğu kocası Zahoho'ya çok düşkündür. Kirden ve çocuklardan nefret eder, kurbanlarında kısırlığa neden olur ve sadece parlak beyaz elbiseler giyer. Ev sahipleri yemek için şeker küpleri ve beyaz kola fıstığı ister ve zamanlarını aynada kendilerine hayran kalarak ve kıyafetlerindeki kiri temizleyerek geçirirler. *Kadın Tıbbı onu yakın zamanda* ortaya çıkan bir Zarma ruhu olarak listeliyor.

Zahoho: Maria'nın tembel ve işsiz kocası, başka hiçbir yerde adı geçmiyor.

Aşağıdaki Baboule içkileri listede yer almamıştır:

Komandan Mugu: Kötü Komutan, tarihi figür Komutan Crocchichia'dan esinlenilmiş bir ruhtur. Hausa ve kırık Fransızca dillerinde emirler verir.

Gwamna: Vali Bey, emirler veren ve düdük çalan bir başka askeri ruh.

Danne: Köpek yediği söylenen bir Mossi askeri ruhu. Şimdi kurbanı beyaz bir horoz.

, Bori Yasağı adlı eserinde Kuzey Afrika'daki kahramanlarını ikiye ayırmıştır. bori'yi çeşitli kategorilere ayırıyoruz:

Büyükler (Baba): Yazarın yaşadığı dönemde Kuzey Afrika bori Bölge, tüm ruhların atası olan, insan kurbanları talep eden kötü bir pagan Hausa olan Magiro tarafından yönetiliyordu. Jan-Gari'nin hükümdarı olarak, Kapı Bekçisi Kuturu'nun geçiş iznini vermeyerek tebaasının bölgeden ayrılmasını engelliyordu. Magiro'nun emrinde Malam Alhaji ve Kuturu vardı. [395] *Kadın Tıbbı* , Cinlerin Kralı Sarkin el-Jannu'yu bori olarak listeliyor . lider.

Thobe Çocukları (Müslüman kıyafeti—Yan Riga): Bu ruhların hepsi Müslüman Hausa'dır ve az çok iyidirler. Bazıları, Malamlar, marabutlardır (kutsal adamlar/öğretmenler), birkaçı atalar

ruhudur, ancak çoğu yabancı cinlerdir. Malam Ali ve Sarikin Rafi en popüler olanlar arasındadır.

Kara Ruhlar (Babbaku) : Bunlar ya pagan doğa tanrıları ya da ormanlarda çiftçilik yapan veya avlanan atalar ruhlarıdır. Başlıcaları Kuzey Afrika'da Sürünen Dakaki veya Haussaland'da Mai-Ja-Chikki'dir. Bir diğer favori ise bir zamanlar ruhların başı olan pagan Kuri'dir. Yamyam değildir, bu yüzden kan içmez. Karısı Doguwa, tüm *masu-bori'lerin* (eğitilmiş ruh dansçıları) annesi olarak saygı görür. Bir diğer özellikle iğrenç üye ise Mısır'ın Gado'suna eşdeğer olan Jato'dur. Bu yarı Arap-yarı kara ruh, bir zamanlar aşırı okuma ve çok fazla yasak zevk yüzünden deliren bir malamdı. Şimdi bu panteonun en pis ruhudur. Kanalizasyonlarda yaşar, cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve ateşe neden olur ve dans ederken ev sahibini dışkı yemeye veya dışkıda yuvarlanmaya ve zina taklidi yapmaya zorlar.

Savaşçı Ruhlar (Yan Garke): Bu Kalkan Çocukları, çoğunlukla kahraman ataların ruhlarıyla karışmış yabancı savaşçı cinlerdir. Başları, bir Gwari olan Büyük Kalkan Jaruma'dır. Orduları mızraklarla dans eder.

Gençler (Samari) : Bunlar okuma yazma bilen, iyi eğitimli Müslüman gençlerdir.

Küçük Lekeler (Yayan Jidderi): Bunlar, döküntülere, göz enfeksiyonlarına ve çiçek hastalığına neden olan genç ruhlardır. Küçük çocukların atalarının ruhları olduğuna inanılan bu ruhların ev sahipleri, dans ederken çocuklar gibi davranırlar. Popüler bir ruh ise, genç yaşına rağmen (henüz onunla birlikte yaşamamış olmasına rağmen) Jato'nun çocuk gelini olan Nana Mariyamu'dur. Baş ağrısı ve göz ağrısına neden olur ve şeker hediyeleri bekler.

Orman, Su ve Koruluk Ruhları (Koruluk Çocukları, Yan Kurimi, Akarsu Çocukları, Yan Rawa): Bu hayvan ruhları bir zamanlar totemdi. Orman bori Aslan, sırtlan, fil ve köpek de dahil olmak üzere. Su bori Kurbanlarını susuz bırakırlar, timsah gibi görünürler ve bazıları yağmuru kontrol eder. Grove bori, totemler ve ataların ruhlarının bir karışımıdır.

Nijerya ve Orisha

Ayrıca, Batı Afrika'nın dört yüz ila altı yüz tanrısından sadece birkaç düzinesinin Atlantik Okyanusu'nu aşan köle gemilerinden sağ kurtulduğunu da göz önünde bulundurarak, birkaç tanınmış Yoruba orishasına ve onların Yeni Dünya'daki soyundan gelenlere de bakalım. Örneğin, en yeni Afro-Brezilya inanç sistemi olan Umbanda, dört temel kadrandan oluşan bir döngüye organize edilmiş on altı büyük orishaya saygı duyar—Odudua'nın Dinamiği. Güney Kutbu'ndan başlar ve saat yönünde ilerler:

- **Güney Ateşi:** Elegbara—Ogum—Oshumare—Shango
- **Batı Dünyası:** Obaluaye—Oshossi—Ossae—Oba
- **Kuzey Suyu:** Nana—Oshum—Iemanja—Ewa
- **Eastern Air:** Iansa—Tempo—Ifa—Oshala

Aşağıdaki bilgiler *Religious Encounter and the Making of the Yoruba adlı eserden alınmıştır . Afrika Dinleri* ve *Sarava!* , [396], ayrıca Washington, DC'deki Umbanda Templo Guaracy do Brasil şubesinin önde gelen üyeleriyle yapılan bir röportaj.

Olorun, Olodumare, Oldumare veya İngilizce'de Tanrı: Bu her şeye kadir ama aynı zamanda uzak Yüce Yaratıcı tanrı, gökleri yönetiyor olabilir, ancak Afrika'nın geleneksel dinlerinde yoğun bir şekilde tapınma görmez. Varlığı yalnızca dualarla kabul edilir, adanmış tapınaklar, festivaller veya imgeler değil. Medyumlar da O'nu bünyelerine katmazlar [Yine]de *evrensel* kaderin mimarı olarak, gezegendeki her şeye dokunur.

Oxala veya Oshala: Yorubaland'da bu tanrı Olorun'un oğlu ve baş orishadır. Babasının yokluğunda. Güneş ile temsil edilen onun ritüel günü Pazar'dır. Kişiliği, asil bir genç savaşçı ve bastonla yürüyen zayıf bir yaşlı adam olarak ikiye ayrılıyor. İkincisi ölümü temsil eder, bu yüzden müritleri yas rengi olan beyaz giyerler. Bazı tarikatlar onu bir orisha baba figürü olarak kabul eder. Nana veya Yemoja ile evli, Onun ruhani varlıkları tarafından ele geçirildiklerinde, medyumları kadın kıyafetleri giyerler. Oxala, Umbanda ruhani döngüsünü güney kutbunda başlatır ve

sonlandırır; yaratılış ve yenilenmenin ateşli kıvılcımı olan Elegbara'dan önceki son hava ruhudur.

Nana: Gibi Tanrıların Büyükannesi, Ölüm Kapısının Koruyucusu ve Yağmurun Annesi olan bu varlık, Olorun'dan sonra kozmik enerjiyi manipüle eden ilk varlıktı. O, bedenine girdiğinde, medyumları da Oshala'ya benzer şekilde kamburlaşır ve kırılgan adımlarla hareket ederler; normalde sakin ve kolay kolay sinirlenmeyen bu varlık, öfkelendiğinde acımasızca karşılık verir. Öbür dünyanın bekçisi olarak, o ve kadın müritleri, ölüm eşiğinin ötesinde ne olduğunu bilen tek kişilerdir . Odudua'nın Dinamik Umbanda Çarkında, ilk su tanrıçası Oshala'nın tam karşısında, kuzeyde yer alır.

Yemoja veya Iemanja: Nijerya'nın Ogun Nehri'nin Tanrıçası olarak, birçok kişi bu ruhu tüm tanrıların annesi olarak kabul eder. Efsaneye göre kocası Obatala ile üç oğlu vardı: Ogum, Oshossi ve Exu. Yeni Dünya dinlerinde, bu Deniz ve İnci Annesi Hanımı, üçüncü Umbanda su tanrıçası ve belki de Brezilya'nın en sevilen tanrıçasıdır. Yaratılışın, gebeliğin ve ocak ateşinin dişil ilkesi olarak, ay ile bağlantılıdır. Ritüel günü Cumartesi ve kutsal rengi parlak mavidir. Bayram günü değişmekle birlikte (Rio de Janeiro'da 31 Aralık), her zaman sahilde kutlanır. Aile ve arkadaşlar kumda çukurlar kazarlar ve bunları yanan mumlar ve çiçeklerle doldururlar. Tapınağa bağlı olarak gece yarısı veya şafakta, süslenmiş minyatür mumlu tekneleri denize bırakırlar ve Sonra kendilerini arındırmak için dalgaların içine daldılar . [399]

Ogun veya Ogum: Yemoja'nın oğullarının en büyüğü, demir, savaş (Roma panteonundaki Mars'a benzer şekilde) ve tarımı yönetir. Sert ve kontrolcü olmasına rağmen, ailesini bir arada ve güvende tutmak için sürekli çaba gösteren en sorumlu orishadır; bu nedenle şefkatli bir baba figürü olarak ün kazanmıştır. [400] Aynı zamanda askeri personeli ve savaşanları da korur; bu nedenle Ağustos ayındaki festivali geleneksel olarak askeri geçit törenleriyle kutlanır. Ritüel günü Salı'dır ve kutsal rengi Candomblé'de mavi , Umbanda'da ise yeşildir.

Ososi, Oshossi veya Oxossi: Yemoja'nın düşünceli ikinci oğlu, panteonun avcılık tanrısı ve Ormanın Efendisidir. O da tarımın meyvelerini, pozitif enerjiyi, refahı ve bolluğu temsil eder; bu nedenle Yaşam Sanatının Efendisi lakabını almıştır. Özgürlüğü,

iyimserliği ve dinamizmi simgeler ve sanatların koruyucusu olarak yaratıcılığı temsil eder. Olumsuz yönü ise hayalperest, erteleyici ve dikkatsiz bir işçi olabilmesidir. kim sebep olur kıtlık ve açlık . Onun günü Perşembe ve kutsal rengi yeşildir.

Esu, Exu veya Elegbara: Afrika'da bu hilebaz tanrı her kurbandan pay alır ve girişler ve kavşaklarla ilişkilendirilir. 19. yüzyıl misyonerleri, Yoruba festival sezonunun Temmuz ortasında, çiftliklerini korumak için "Esu'nun öfkesini yatıştırmak" amacıyla bir kadın kurban edilmesiyle başladığını kaydetmişlerdir. Afro-Brezilya gelenekleri bu tanrıyı, Yemoja'ya aşık olan ve ona tecavüz etmeye çalışan en küçük oğlu olarak tanımlar. 401 Onlariçin evrensel libidoyu ve dizginsiz tutkuyu temsil eder.

Obatala veya Orisanla: Afrika yaratılış mitlerine göre, bu *orisha funfun* (beyaz orisha), ilk insanları kilden şekillendirmekten sorumluydu, ancak onun Ife'deki yıllık festival, Odudua ile olan çatışmasını vurgular: isyanı, yenilgisi, sürgünü, nihai uzlaşması ve Ife'ye dördüncü kral olarak dönüşü. Canlandırma sırasında, heykeli, karısı Yemoja'nın heykeliyle birlikte sürgün köyüne götürülür ve burada mevcut hükümdar, "Obatala'dan sonra ikinci ilahi hükümdar", Igbo şefine yıllık kutsaması karşılığında hediyeler sunar. Bu, halkı artık iktidarda olmasa bile, Obatala'yı Ife'nin meşru hükümdarı ve kaderinin koruyucusu olarak kabul eder . [402]

Sopona/Omolu/Obaluaye: Yoruba topraklarında çiçek hastalığı tanrısıdır. Afro-Brezilya geleneklerinde ise Nana'nın savaşçısıdır. Çiçek hastalığı izleriyle harap olmuş bir oğul veya yaşlı bir adam. Ölüm, Hastalık, Sağlık, Şifa ve Yeniden Doğuşun Efendisi olarak ölülerin ruhlarını yönetir. Efsaneye göre, annesi onu çocukluğunda izleri yüzünden terk etmiş, ancak Yemoja onu yanına almış, kendi çocuğu gibi büyütmüş ve ona hastalıkları iyileştirmeyi öğretmiştir. [403]Ritüel günü Pazartesi ve kutsal renkleri siyah ve beyaz veya kırmızı ve siyahtır.

Shango: Bu şiddetli gök gürültüsü tanrısı, Odudua'nın kabilesi olan Oyo'lardan gelmektedir ve siyasi güçleri arttıkça etkisini yaymışlardır. Odudua'nın torunu ve Oranyan'ın (dördüncü Oyo Kralı) oğluydu ve hükümdarlık zamanı geldiğinde krallığını korumak için, aynı zamanda sadakatsizliği cezalandırmak için de şimşekler kullandı. Aslında, efsaneye göre o kadar zalimdi ki,

tebaası sonunda onu tahttan indirdi ve bu da onu utanç içinde kendini asmaya itti. Ancak, ona tapanlar buna katılmıyor. Yaşlandıkça, hükümdarlığın stresi gücünü ve canlılığını tükettiğini iddia ediyorlar. Hala yeterli güce sahip olduğunu kanıtlamak için, gök gürültüsü baltasını bir tepeden fırlattı, ancak balta kayarak saraya çarptı ve içerideki herkesi öldürdü. Kendini astı, ancak utançtan değil, umutsuzluktan. Onun medyumları, ele geçirildikleri sırada şiddetli ve düzensiz davranışlar sergiler ve Oshala'nın takipçilerine benzer şekilde kadın kıyafetleri giyerler. [404] Yeni Dünya'da Shango, Brezilya kıyılarına ayak basan ilk Afrika tanrısı olarak kutlanır. Adaletin Efendisidir, ritüel günü Çarşamba'dır ve kutsal rengi kırmızıdır. [405]

Iansa: Bu güçlü iradeli dişi tanrıça, kontrolsüz tutku, orgazm, kıskançlık ve özgür aşkın sembolleri olarak alevli bir kılıç ve at kuyruğu kılından yapılmış bir kırbaç kullanır. Ferahlatıcı esintilerden kasırgalara kadar rüzgarı ve elektriksel veya cinsel enerjiyi kontrol eder. Ölülerin ruhları olan Egunları kontrol edebilen tek tanrıçadır. Afrika'da, vahşi doğası, yüz örtüsünün arkasına gizlenmiş kısa bir sakalla sembolize edilir. Efsaneye göre, bilgiye o kadar susamıştı ki, sırlarını öğrenmek karşılığında tüm erkek tanrıları baştan çıkardı. Ancak Shango ona beklediğinden çok daha fazlasını verdi; ona tutkuyla aşık oldu ve Ibeji ikizlerini doğurdu. [406]

Osun, Oxum veya Oshum: Bu nazik dişi nehir tanrıçası aslen Yorubaland'ın orta ve doğu bölgelerinden gelmektedir. Afro-Brezilya geleneklerinde o, Oxala'nın kızı, Shango'nun eşlerinin en genç ve en sevilenidir. Tatlı su, şelaleler ve derelerin tanrıçası olarak, doğmamış çocukların sağlığını ve evliliğin olumlu yönlerini gözetir. Ruh tarafından ele geçirildiğinde, medyumları cilveli kızlar gibi davranırlar. Babası ona deniz kabuklarıyla kehanette bulunma hakkı vermiş, böylece ona tapanlar bunu yapmasına izin verilen tek kadınlar olmuştur. Olumsuz yönleri arasında kibir, kıskançlık ve aldatma bulunur; bazı mitlerde o kadar kinci olur ki, kendi bedenini keser. bir eşin kulağı . [407] Umbanda geleneğinde o aynı zamanda para ve aşk tanrıçasıdır, kutsal rengi sarıdır ve ibadet günü cumartesidir.

Ifa veya Orunmila: "Cennetin Uzlaşması" anlamına gelen, kehanetin erkek tanrısı, Olorun'un ayrıcalıklı habercisidir. Umbanda döngüsünde, Oxala'nın yanında, havada onur yeri bulunur.

Osumare veya Oxumare: Gökkuşağı tanrısı . Efsaneye göre Olorun Dünyayı dört günde yarattı *ve* sonra onunla olan ittifakını simgelemek için gökkuşağını yaptı—çok renkli bir yılan, başı ve kuyruğu suya batmış halde gökyüzünde kıvrılarak su içiyor. Bu androjen varlık, kayıplar da dahil olmak üzere finansal müzakerelerin gerçekleştiği her yerde mevcuttur. Ve bedenlendiğinde, medyumlar kıvrımlı, bükülmüş danslar sergiler. [408]

Ibeji ikizleri: Bu kozmik yaramazlar, kahkahanın ve çocukluk masumiyetinin iyileştirici gücünü temsil ederler. Aile bağlarına bakılmaksızın tüm çocukları korurlar. Afro-Brezilya mitlerinde Shango ve Iansa'nın çocuklarıdırlar. Günleri Pazar, kutsal renkleri ise mavi ve pembedir. [409]

Ossae: Yeni Dünya geleneklerinde Nana'nın bu oğlu, asıl şifacı ve doktorların koruyucusudur. İçine kapanık bir bitki sever olan Ossae, ormanda yaşamak için evini terk etti ve burada yeşil olan her şeyin iyileştirici gücünü keşfetti. [410]Afrika'daki karşılığı ise Yoruba şifa tanrısı Osanyin'dir.

Aje: Yorubalıların zenginlik tanrısı.

Oya: Veya Oluwa, Nijer Nehri'nin nehir tanrıçası.

[İçindekiler]

389 Yawra, genellikle İslam öncesi popüler bir destanın kahramanı olan *Zeer an-nisa* olarak anılır .

390 Bu ruhlar Janice Boddy'nin *Rahimler ve Uzaylı Ruhlar adlı eserinin* 274-301. sayfalarında listelenmiştir .

391 Boddy, Rahimler ve Uzaylı Ruhlar , 232.

392 Abdülkadir Ceylani (1077–1166 MS), ilk Sufi tarikatını kuran ve *Sirr el-Asrar* (Sırların Sırrı) ve *Futuh el-Ghaib* (Gizli Olanın Açığa Çıkarılması) adlı iki kitap yazan Müslüman evliyadır.

393 Janice Boddy, Nubya araştırmasını Ocak 1976-Mart 1977 ve Aralık 1983-Nisan 1984 tarihleri arasında gerçekleştirdi.

394 Tremearne, Nijerya'nın Kuyruklu Kafa Avcıları , 254–57.

395 Tremearne, Bori'nin Yasaklanması , 206.

396 Peel, Dini Karşılaşma , 107–114; Ray, Afrika Dinleri , 56-71; Dow, Sarava!, 21–44.

397 “Bedenleşme” kelimesi, Umbanda uygulayıcıları tarafından ruhun bedenlenmesi sürecini tanımlamak için kullanılır.

398 Ray, Afrika Dinleri , 56.

399 Dow, Sarava!, 26.

400 Ibid., 30.
401 Dow, *Sarava!* , 27.
402 Ray, Afrika Dinleri, 70.
403 Dow, *Sarava!* , 32.
404 Ray, Afrika Dinleri, 70–71.
405 Dow, *Sarava!* , 44.
406 Aynı eser, 24–25.
407 Dow, *Sarava!* , 40.
408 Aynı eser, 43.
409 Aynı eser, 26–27.
410 Dow, *Sarava!* , 39.

Sözlük

Afreet / afareet (çoğul): Kur'an'da *afareet ,* olağanüstü güç veya kudrete sahip cinleri ifade eder. Bu kelime aynı zamanda ataların ruhlarını, yani ölülerin ruhlarını, özellikle şiddet sonucu ölen ve öldükleri yeri periliyen ruhları belirtmek için de kullanılır. Günlük Arapçada ise, birçok cinin şakacı, yaramazlık seven karakterine bir gönderme olarak, yaramaz, kurnaz, hilekâr veya haylaz (çocuklar gibi) anlamına da gelmiştir.

Awlad al-ard : Yerin/toprağın çocukları. Yeraltında yaşayan ruhlar, cinler veya karinler.

Ayet / ayat (çoğul): Ayetler (Kur'an'daki ayetler gibi) veya Allah'tan gelen doğal işaretler (ilahi tesadüf).

Babil **:** Günümüz Irak'ının Bağdat şehrinin 88 kilometre güneyinde yer alan, MÖ 1900'den MÖ 539'da Persler tarafından fethedilene kadar güç sahibi olmuş antik bir şehir veya şehir devleti.

Bakho *ur : "Tütsü", b-kh-r* kökünden gelir ; ayrıca "buhar" veya "duman" anlamına da gelir. Fiil olarak "tütsülemek veya tütsülemek" anlamında kullanılır. *Tabkheera,* tütsü kullanan eski bir halk tıbbı dalıdır; tütsülükler (*mabkhara*) Eski Krallık döneminde ve Orta Doğu'daki diğer eski mezarlarda bulunmuştur. Günümüzde bile, kıskançlığı ve nazardan korunmak için özel karışımlar Orta Doğu'daki baharat dükkanlarında popülerdir.

Derviş **:** “Sufi bir tarikatın üyesi” veya halk arasında kullanılan Arapça tabirle “dindar bir kişi.” [411] Kelimenin Farsçadan (Pers dili) geldiği düşünülmektedir; burada ya “eşik” anlamına gelir ve yoksulluğu ima eder ya da “geçit” anlamına gelir ve sembolik bir eşikten geçerek manevi dünyaya adım atmış birini ifade eder. Farsçada *Dar “kapı” anlamına gelir, dolayısıyla derviş* “kapıdan kapıya giden” veya bir kapı açıp içinden geçen kişidir. Ancak Arapçada *Dar* (diğer anlamlarının yanı sıra) “çember çizmek,

çember içinde hareket etmek veya dolaşmak" anlamına gelir. Bazıları kelimenin eski Proto-İran dilindeki *drigu-,* "muhtaç, dilenci" kelimesinden Orta Farsça *driyosh aracılığıyla geldiğine inanmaktadır* . Her halükarda, kelime artık dini bir estetiği, Hristiyan keşişin Müslüman karşılığını ifade etmektedir.

Diana : Roma mitolojisinde Diana ("göksel" veya "ilahi"), av, ay ve doğum tanrıçasıydı. Vahşi hayvanlar ve ormanlarla ilişkilendirilir ve Yunan tanrıçası Artemis ile özdeşleştirilirdi, ancak kökeni tamamen İtalyan'dı. Bastet, yani Hathor'un en yakın Yunan karşılığı olarak kabul edilirdi. Antik Bubastis bölgesinde hala Hathor'un etkileyici bir heykeli **bulunmaktadır** .

Hadra / hadarat (çoğul): Kelime anlamı Arapçada "varlık"tır, ancak manevi bir anlamı da vardır. Kökü olan *hdr* , "katılmak veya hazır bulunmak" anlamına gelir. Zar için varlık, cinleri veya zar ruhani üstatlarını ifade ederken, Sufi terminolojisinde Tanrı'nın varlığını ifade eder. "Hadra" kelimesi ayrıca saygı duyulan bir Müslüman din adamının türbesini veya müzik, şarkı söyleme, ilahi okuma ve hareket/dans içeren belirli bir tür resmi grup zikrini de ifade eder. [412] Bu ritüel, tarikat doktrininden bağımsız olarak, bir Sufi toplantısının doruk noktası olarak kabul edilir. Müzik saatlerce sürebilir ve genellikle şarkı söylemeyi, çerçeve davul perküsyonunu ve kamış flüt veya *ney üzerinde melodik araları içerir* . Katılımcıların göğüslerinin derinliklerinden yansıtılan vokalizasyonları, dansçıların hareketleri (nefes verirken öne eğilme ve nefes alırken doğrulma) gibi genel ritme katkıda bulunur. Törenin doruk noktası *, "Allah! Allah!* " veya *"hu, hu " (yönteme bağlı olarak "o" zamiri veya "Allah" kelimesinin son sesli harfi)* çığlıklarıyla ve ardından gelen coşkulu bir sessizlikle işaret edilir. Sufi tarikatının şeyhi veya temsilcisi töreni yönetir ve yoğunluğunu ve süresini denetler.

Hathor : Bereket, müzik ve öbür dünyanın inek tanrıçası. Sarhoş festivalleri Mısır'ın dini takviminin en önemli noktalarından biriydi ve en azından Roma dönemine kadar kutlandı. Birçok enkarnasyonu olmuştur. İlk enkarnasyonu, arkaik dönemde bir inek şeklindeydi. O zamandan beri, çoğunlukla başında iki inek boynuzu arasında güneş diski taşıyan güzel bir kadın olarak çeşitli şekiller almıştır. Hem iyiliksever hem de yıkıcı, karmaşık bir tanrıçaydı. İlk yaratıcı tanrının annesi, eşi ve kızı rolünde, kadınların doğum yapmasına,

ölülerin yeniden doğmasına ve evrenin yenilenmesine yardımcı oldu. Pepi I'in *Piramit Metinleri* (en eski hayatta kalan büyü derlemesi) ondan üç kez bahseder.

Cinler **(** bazen yazılır) ***cin*** **)** ve ***Cin*** : "Dumansız ateş" veya "alev ucu", yani plazmadan oluştuğu söylenen, görünmez ruhani varlıkların ateşli bir türü. *Cin* ve *cin kelimeleri* Kur'an'da "toplu çoğul" olarak eş anlamlı kullanılır, yani bir grubu ifade ederler. Tekil halleri ise eril olan *cinni* ve dişil olan *cinniya'dır .* Arapça kökenli *jnn kelimesi,* "örtmek, gölgelemek, gizlemek veya saklanmak" anlamındadır.

Khonsu : Amun ve Mut'un oğlu olan bu tanrı, eski Teb üçlüsünün bir parçasıydı. Ay tanrısı olarak gece gökyüzünü geçtiğine inanıldığı için "Gezgin" olarak da bilinirdi. Kehanetler verir ve Bilgelik tanrısı Thoth'a yardım ederdi. Ya şahin başlı bir adam ya da yan saçlı bir genç olarak tasvir edilirdi.

Natufianlar : Filistin ve Bereketli Hilal'in Mezolitik dönem sakinleri (MÖ 13.000-9800), bağımsız olarak tarımı geliştiren üç kültürden biri olarak kabul edilir (diğer ikisi Orta Meksika'da ve Çin'deki Yangtze Nehri'nin orta kesiminde bulunmaktaydı).

II. Ramses veya Büyük Ramses (MÖ 1303–1213): On Dokuzuncu Hanedanlığın üçüncü hükümdarıydı ve Mısır'dan Çıkış'ın ilk firavunu olduğu düşünülmektedir. Saltanatı altmış altı yıl sürdü. İlk eşlerinin ve büyük oğullarının çoğundan daha uzun yaşadı ve anneleri öldüğünde kızlarıyla evlendi. Yedi resmi eşi olduğuna inanılıyor, ancak hepsiyle aynı anda değil. Evlilik Dikilitaşı ve Bekten Prensesi öyküsünde adı geçen Hitit prensesi Matnefrure, son eşiydi.

Salat : İslam'da kutsal Mekke şehrine doğru dönülerek kılınan ritüel namazlardır. Ayakta durma pozisyonu, eğilme (*rükû*) ve secde (*sujud*) ile dönüşümlü olarak yapılır. Müslüman geleneğine göre, beş vakit namaz, Hz. Muhammed'in geceleyin göğe yükselişi sırasında belirlenmiştir: sabah namazı (*salat as-subh/fadjr*), öğle namazı (*salat az-zuhr*), ikindi namazı (*salat al-asr*), akşam namazı (*salat al-mughrib*) ve yatsı namazı (*salat al-isha*). Hastalar için namazlar askıya alınır, ancak diğer herkes için kılınmayan namazlar kaza edilmelidir. Namaz kılan kişi Mekke yönüne dönmelidir.

Saqqara : Antik Memphis bölgesinin yakınındaki piramit alanı; Kahire'den Nil boyunca yaklaşık kırk beş dakika güneyde yer alır. Burada Üçüncü Hanedanlık dönemine ait basamaklı piramit ve Beşinci-Altıncı Hanedanlık dönemine ait mezarlar inşa edilmiştir.

Sayed / asyad (çoğul): Genellikle cinleri dolaylı olarak ifade etmek için kullanılan, ruhları ele geçiren varlıklar için kullanılan bir Mısır terimi. "Güç veya otorite", "efendi", kontrolü ele geçiren bir şey anlamına gelen *as-siyaada kelimesinden türemiştir.*

Şaabi : Arapça bir sıfat olup "halkın, halka ait" veya "geleneksel, halka özgü" anlamına gelir. Sıradan insanların faaliyetlerini veya özelliklerini tanımlamak için kullanılır.

Sufizm , Arapça'da *tasavvuf : "Sufizm, İslam tasavvufu anlamına gelen İslami mistisizmden başka bir şey değildir; yani* İslam'ın vahiyini oluşturan o gelgit dalgasının en merkezi ve en güçlü akımıdır." [413] İslam'ın ezoterik boyutu, Tanrı'nın evreni ilahi sevgiden yarattığı ve yarattıklarının bu enerjiyi kendisine geri döndüreceği ilkesine dayanmaktadır: "Cinleri ve insanları bana ibadet etmeleri için yarattım" (Kur'an 51:56). Özünde, Sufizm, ilahi sevgi armağanı aracılığıyla sonsuzluğa ve ölümsüzlüğe giden yoldur. Mevlevi kurucusunun yirmi birinci kuşak torunu Celâleddin M. Bâqir Çelebi'nin sözleriyle, " İnsan, sevmek için sevgiyle yaratılmıştır. " [414] Tüm Müslümanlar ölümden sonra Tanrı'yı bulacaklarına inanırken, Sufizm mensupları veya Sufiler, henüz hayattayken O'na yaklaşabileceklerine inanırlar; bu da sevgi, sürekli O'nun adını anma (*zikr*), dua ve vecd (*hal) yoluyla olur; dolayısıyla* ritüellerinin varoluş nedeni budur .

Sufi kelimesi ya Arapça " *suf " (yün)* kelimesinden (ilk dönem Müslüman din adamlarının giydiği sade yün pelerinlerden) ya da Yunanca " *sophia* " (bilgelik) kelimesinden türemiştir. İslam'ın tüm dallarında (Sünni, Şii vb.) Sufi tarikatları veya *turuklar* vardır. Tarihsel olarak, Sufi, sadelik, tevazu ve sürekli ibadet yoluyla Allah ile birlik arayan, dini bilgiye sahip bir kişiydi. Bu estetik felsefe, Muhammed'in ölümünden (632 MS) kısa bir süre sonra, erken Emevi Halifeliği'nin (661-750 MS) materyalizmine karşı dindar bir tepki olarak ortaya çıkmıştır.

Sümerler : Yaklaşık MÖ 5300-1940 yılları arasında Güney Mezopotamya'da yaşamış, eski bir Kalkolitik ve Erken Tunç Çağı

uygarlığıdır (Dilmun'dan). Yazının, sulamanın, gübre kullanımının ve yiyecek depolamak için ambarların erken gelişimine katkıda bulundukları kabul edilir.

***Tafqeer** : Bu* kelime, zikir veya zar sırasında olduğu gibi ritmik bir şekilde sallanmak, uykusuzluk veya ağrıdan dolayı baş sallamak veya mum alevi gibi titremek anlamına gelen *fqr* kökünden türemiştir . Kelime, *takhmeer* ve *takeer'den sonra,* bir tür shaabi olan zar ritüeli sırasında bir arousa'nın yaptığı zorlu hareketleri tanımlamak için kullanılır. Hastanın üst bedenini, başını, omurgasını ve kalçalarını şiddetli bir şekilde yanlara ve yukarı aşağı hareket ettirdiği, bayılana kadar devam eden bir dans (*al-ughrma, ghr-my* kökünden , bayılmak anlamına gelir).

***Taker :** Akr* kökünden gelir ve çalkalanmak, bulanıklaşmak veya rengini, şeklini veya orijinal halini kaybetmek anlamına gelir. Zar dilinde, hastaların derin transa girerken bir tören sırasında sergiledikleri titreme veya sallanmayı ifade eder. Şeyha daha sonra onları "psikolojik dengelerini yeniden kazanmaları" için dans halkasına iter; yani, bayılana kadar trans dansı yaparlar.

Takhmeer : Kökü *kh-mr olan* , mayalamak anlamına gelen bir kelimeden türemiştir. Bu deyim, hastanın transa geçmesi veya kendinden geçmesi için, her kulağına birer tane olmak üzere iki duff çalındığı bir ritüel bölümünü ifade eder . Vücudu titrerken, şeyha hastanın çenesinin altına tütsü tepsisini tutar ve hasta nefes alır, ardından onu trans dansına başlamak üzere dans halkasına (*hilba al-tafqeer*) götürür; bu aşamaya *takeera denir.*

Tanakh : ***Tevrat*** (Pentateuch veya Eski Ahit'in ilk beş kitabı), ***Nevi'im*** (Peygamberler) ve ***Ketuvim*** (Yazılar) kelimelerinin baş harflerinden oluşan İbranice bir kısaltmadır. Birlikte, Hristiyanların "Eski Ahit" olarak adlandırdığı kitapları içerir.

***Zar / zayran** (* çoğul) **:** Bu kelimenin, Doğu Afrika'ya özgü çeşitli ruhlarla ilişkili birçok anlamı vardır. Ruhları yatıştırmak için yapılan bir töreni; ruhların kendilerini (zayranlar cinlerin bir alt türüdür); ruhlara inanan kültü; veya ruhlarla iletişim kurmak için yapılan dansı ifade edebilir.

Zikir **: Bu Sufi ritüeli ,** Tanrı'nın varlığını çağırmak için ritmik nefes alma, ilahi okuma ve sözlü tekrar (sessiz veya sözlü, tek başına veya grup halinde) kullanır. Sıkça tekrarlanan kelimeler arasında

"Allah", " *hu(wa)" zamiri* ("O"), Tevhid (Allah'tan başka ilah olmadığına dair teyit) ve " *hay* [O] yaşıyor" bulunur, ancak diğer Kur'anî kelimeler ve/veya ifadeler de kullanılabilir. İlahi okuma veya nefes kontrolüyle transa girme, İslam'a özgü değildir. Diğer dinler de kutsal bir ruh haline ulaşmak için monoton tekrar kullanır; bu da söylenenin nasıl telaffuz edildiğinden daha az önemli olduğu anlamına gelir - yöntem içeriğin önüne geçer - ancak Sufiler bu sonuca şiddetle karşı çıkarlar.

Sufiliğin temel prensiplerinden biri, müminlerin günlük yaşamın dokusunda sürekli olarak Tanrı'nın varlığını, İlahi Sevgisini kabul etmeleri gerektiğidir. Bu nedenle, Sufi ritüelleri -dua, oruç, sade yaşam tarzı ve özellikle zikir- bunu kolaylaştırmak içindir; uygulamalar mezhep veya tarikatlara göre değişse de. [415] Daha dünyevi bir düzeyde (ancak aynı derecede önemli), zikir yapmak aynı zamanda fiziksel iyilik hali de getirir; bu olgu görünüşe göre Muhammed zamanında da biliniyordu... "Allah'ı anmakla kalpler huzur bulur" (Kur'an 13:28).

[İçindekiler]

411 *Bedawi ve Hinds , Mısır Arapçası Sözlüğü.*

412 Aynı kaynak.

413 *Lings, Sufizm Nedir? , 15.*

414 Türkiye Mevlevi Topluluğu'nun " *Nereye Dönersen Dön, Tanrı'nın Yüzüdür*" albümünün notlarından .

415 Her tarikatın ritüelleri, merkezi bir Sufi örgütü olmadığı için, tarikatın kurucusu tarafından belirlenir. Örneğin Mevleviler, çok büyük bir ağacın sadece bir dalıdır.

Kaynakça

Akstein, David. Transe'de Bir Yolculuk: Terpsikor-Transe-Terapi. Paris: Editions Sand, 1992.

Al-Aleemi, Adel. *Az-Zar: Masrah al-Taqous* [Zar: Ritüel Tiyatrosu]. Kahire: Mısır Kitap Organizasyonu, 1993.

Al-Ashqar, Umar S. *Cinlerin ve Şeytanların Dünyası.* Boulder, CO: Al-Basheer Yayınları ve Çevirileri, 1998.

Aldridge, David ve Jörg Fachner. *Müzik ve Değişmiş Bilinç Durumları: Bilinç, Aşkınlık, Terapi ve Bağımlılıklar.* Philadelphia: Jessica Kingsly Publishers, 2006.

Ali, Abdullah Yusuf. *Kur'an-ı Kerim'in Anlamı* , 10. Baskı. Beltsville, MD: Amana, 1999.

Al-Masri, Fatima. *Az-Zar: Darasa Nefsiya wa Anthropologia* [Zar: Nörolojik ve Antropolojik Bir Çalışma]. Kahire, 1975.

Amerikan Psikiyatri Birliği. *Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı* , 4. baskı, metin revizyonu. Washington, DC: 2000.

Antelme, Ruth. *Les Sırları d'Hathor.* Paris: Editions du Rocher, 1999.

“Kolayca Memnun Olur musunuz?” *The Economist* , 2 Mayıs 2015.

Arthuis, M., ve diğerleri. “Temporal Lob Nöbetleri Sırasında Bozulan Bilinç, Artmış Uzun Mesafeli Kortikal-Subkortikal Senkronizasyonla İlişkilidir.” *Beyin* 132(8), Ağustos 2009.

Aşur, Mustafa. *Kur'an ve Sünnette Cinler.* Londra: Dar al-Taqwa, 1989.

As-Şibli, Bedreddin. *Ahkaam al-Jaan için Akaam al-Murjaan.* Beyrut: Dar al Qalim, 1988.

_____ . *Ahkaam al-Jaan için Ghaa'b wa 3agaa'b al-Jan/Akaam al-Murjaan. Kahire: Maktabah el-Kuran, 1939.*

Austin, James. *Zen ve Beyin.* Cambridge, MA: MIT Press, 1998.

Zen -*Beyin Yansımaları:* Cambridge, MA: MIT Press, 2006 .

Bahn, Paul ve Paul Pettitt. *Britanya'nın En Eski Sanatı: Creswell Crags'ın Buz Çağı Mağara Sanatı.* Londra: Historic England Publishing, 2009.

Becker, Judith. *Derin Dinleyiciler: Müzik, Duygu ve Trans Hali.* Bloomington, IN: Indiana Üniversitesi Yayınları, 2004.

Bedawi, Al-Said ve Martin Hinds . *Mısır Arapçası Sözlüğü.* Beyrut: Librairie du Liban, 1986.

Belloni, Alessandra. *Ritim Şifadır: Güney İtalyan Tefi.* Fenton, MO: Mel Bay Publications, 2007.

"Uykunun Faydaları: Neden İyi Bir Gece Uykusuna İhtiyacınız Var?" *NIH: Sağlık Haberleri* , Nisan 2013. https://newsinhealth.nih.gov/issue/apr2013/feature1.

Berna, Francesco ve diğerleri. "Güney Afrika, Kuzey Kap Bölgesi, Wonderwerk Mağarası'nın Aşölyen Tabakalarında Yerinde Yangının Mikrostratigrafik Kanıtları." *Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri* , 15 Mayıs 2012.

Birch, S., çev. "Ele Geçirilmiş Prenses. XII. Ramses'in Tableti." *Geçmişin Kayıtları: Mısır ve Batı Asya'nın Eski Anıtlarının İngilizce Çevirileri* , Cilt 4. AH Sayce tarafından düzenlenmiştir. Londra: Samuel Bagster and Sons, 1890.

Blackman , Winifred. *Yukarı Mısır'ın Fellahları.* Londra: George Harrop & Co, 1927.

Blades, James. Vurmalı Çalgılar ve Tarihleri. New York: Praeger, 1970.

Boddy, Janice. Rahimler ve Yabancı Ruhlar: Kuzey Sudan'da Kadınlar, Erkekler ve Zar Kültü. Madison, WI: University of Wisconsin Press, 1989.

"Beklenmedik Gelişmeler ." *The Economist* , 18 Ekim 2014.

Bowden, Hugh. *Antik Dünyanın Gizemli Kültleri.* Londra: Thames & Hudson, 2010.

Bradshaw, Joseph. *Mısır Mitolojisinde Gece Gökyüzü.* Leicester, Birleşik Krallık: Troubador, 1997.

Braun, Joachim. Antik İsrail/Filistin'de Müzik: Arkeolojik, Yazılı ve Karşılaştırmalı Kaynaklar. Cambridge, Birleşik Krallık: Eerdmans Yayıncılık, 2002.

Breasted, Henry. Mısır'ın Eski Kayıtları , Bölüm 3: En Eski Zamanlardan Pers Fethine Kadar Tarihi Belgeler , Cilt 3. Chicago: Chicago Üniversitesi, 1906.

Breuil, Henri. *La Caverne de Font-de-Gaume.* Monako: Imprimerie A. Chene, 1910.

Brierre de Boismont, Alexandre. *Halüsinasyonlar: Akılcı Bir Tarih.* Philadelphia: Lindsay & Blakiston, 1853.

Bromage, Bernard. *Antik Mısır'ın Gizli Sanatları.* Londra: Aquarian Press, 1953.

Budge, EA Wallis. *Mısır Büyüsü* . Londra: Kegan Paul, 1901.

_____ *. Mısırlıların Tanrıları veya Mısır Mitolojisi Üzerine Çalışmalar. Londra: Methuen, 1904.*

Tanrıların Efsaneleri: Çevirileriyle Birlikte Düzenlenmiş Mısır Metinleri. Londra : Kegan Paul, 1912.

Bulfinch, Thomas. *Mitler ve Efsaneler: Altın Çağ.* Boston: David Nickerson & Co., 1907.

Burton, Richard F. Bin Bir Gece Masalları: Bin Bir Gece Masallarının Sade ve Kelime Kelime Çevirisi . Londra: The Burton Club, 1885-1905.

Calaprice, Alice, ed. *Genişletilmiş Alıntılar Einstein* , 2. baskı. Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Yayınları, 2000.

Calder, Nigel. *Büyülü Evren: Modern Bilime Oxford Rehberi.* Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press, 2003.

Carus, Paul. *Şeytanın Tarihi ve Kötülük Düşüncesi.* Chicago: Open Court Yayınevi, 1900.

Clark, Ronald. *Einstein: Hayatı ve Dönemi* . New York: Avon Books, 1971.

Cohen, Jennie. "İnsan Ataları Ateşi Sanıldığından Daha Erken Evcilleştirdi." History.com , 2 Nisan 2012. http://www.history.com/news/human-ancestors-tamed-fire-earlier-than-thought .

"Bilgisayar 'Bunu Dene' Diyor." *The Economist* , 4 Ekim 2014.

Conway, Daniel. *Şeytanbilim ve İblis Bilgisi.* Londra: Chatto & Windus, 1879.

Cowan, JM, ed. *Arapça-İngilizce Sözlük: Hans Wehr Modern Yazılı Arapça Sözlüğü* , 4. baskı. Urbana, IL: Spoken Language Services, 1994.

Crapanzano, Vincent. *Hamdasha.* Berkley, CA: University of California Press, 1973.

“Karanlık Madde: Maddi Cevaplar.” *The Economist* , 7 Temmuz 2012.

Davidson, Richard. *Beyninizin Duygusal Yaşamı* . New York: Penguin, 2012.

Deren, Maya. *İlahi Atlılar: Haiti'nin Yaşayan Tanrıları.* New York: McPherson & Co., 1953.

Dobbins, Frank. *Hatanın Zincirleri: Nasıl Dövülür ve Kırılır.* New York: Standard Publishing House, 1883.

Dow, Carol. *Sarava!: Afro-Brezilya Büyüsü.* St. Paul, MN: Llewellyn, 1997.

Dinç, Nefin. *Ona Melek Adını Verdim* (Belgesel Film). New York: Filmakers Library, 2007.

“Dr. Albert Einstein 76 Yaşında Uykusunda Vefat Etti; Dünya Büyük Bilim İnsanının Kaybına Yas Tutuyor,” 19 Nisan 1955. Bugün, Ölüm İlanı: *New York Times* Web Sitesi, Öğrenme Ağı. http://www.nytimes.com/learning/general/onthisday/bday/0314.html

Drieskens, Barbara. Cinlerle Yaşamak: Kahire'de Görünmeyeni Anlamak ve Onunla Başa Çıkmak. Londra: Saqi Books, 2008.

Ebers, Georg. *Mısır: Tanımlayıcı, Tarihsel ve Resimsel* . Londra: Cassell, Petter Galpin & Co., 1884.

Ehrenreich, Barbara. Sokaklarda Dans: Kolektif Neşenin Tarihi. New York: Henry Holt, 2006.

Einstein, Albert. Beatrice Frohlic'e Mektup, 17 Aralık 1952, Arşivler, Kudüs. (AEA) Arşiv Çağrı Numarası # 59–797. http://alberteinstein.info/vufind1/Record/EAR000028552.

Eliade, Mircea. *Şamanizm: Arkaik Vecd Teknikleri* . Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Yayınları, 1951.

El-Sabban, Sherif. *Antik Mısır Tapınak Festival Takvimleri.* Liverpool, Birleşik Krallık: Liverpool Üniversitesi Yayınları, 2000.

Erman, Adolf. *Antik Mısır'da Yaşam* . Çev. HM Hirard. Londra: Macmillan and Co., 1894.

Euripides , Cilt I. Çeviren: R. Potter. New York: Harper & Brothers, 1852.

Faulkner, RO. *Antik Mısır Piramit Metinleri.* Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press, 1969.

“Kesirli Damıtma: Evrendeki Kayıp %85 Maddenin Peşinde Koşma Başlıyor. ” *Ekonomist* , 6 Nisan 2013.

Frazer, James. Altın Dal: Büyü ve Din Üzerine Bir Çalışma. New York: Macmillan Co., 1935.

Freeman, Scott. *Biyolojik Bilimler* , 4. baskı. San Francisco: Pearson, 2011.

Friedlander, M., çev. *Musa Maimonides'in Şaşkınlar İçin Rehber adlı eseri.* New York: EP Dutton & Co., 1904.

Frobenius, L. *Afrika'nın Sesi* , Cilt 2. Londra: Hutchins & Co., 1913.

Gabriel, Richard. *Muhammed: İslam'ın İlk Büyük Generali* . Norman, OK: Oklahoma Üniversitesi Yayınları, 2007.

Galison, Peter L., Gerald Holton ve Silvan S. Schweber, eds. *21. Yüzyıl İçin Einstein: Bilim, Sanat ve Modern Kültürdeki Mirası* . Princeton, NJ: Princeton Üniversitesi Yayınları, 2008.

Gibb, HAR *İslam'ın Kısa Bir Ansiklopedisi.* Leiden, Hollanda: EJ Brill, 1953.

İbn Battuta'nın Seyahatleri. New York : Robert M. McBride & Co., 1929.

Gilders, William. *İbrani Kutsal Kitabında Kan Ritüeli.* Baltimore, MD: Johns Hopkins Yayınları, 2004.

Giordano, James. “Maneviyat, Acı ve Benlik.” *Zihin ve Madde* 6(2), 2008.

_____ . ve Joan Engebretson. “Manevi Deneyimin Sinirsel ve Bilişsel Temeli: Klinik Tıp İçin Biyopsikososyal ve Etik İmplikasyonlar.” *EXPLORE: Bilim ve Şifa Dergisi* 2(3), Mayıs 2006.

Goldish, Matt, ed. Yahudilikte Ruhun Ele Geçirilmesi: Orta Çağlardan Günümüze Vakalar ve Bağlamlar. Detroit: Wayne State University Press, 2003.

Goldman, Jason. “Hayvanlar Ne Hakkında Rüya Görür?” BBC.com, Nisan 2014. http://www.bbc.com/future/story/20140425-what-do-animals-dream-about/.

Goodman, Felicitas. Vecd, Ritüel ve Alternatif Gerçeklik: Çoğulcu Bir Dünyada Din. Bloomington, IN: Indiana Üniversitesi Yayınları, 1988.

_____ . *Şeytanlar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz? Modern Dünyada Cin Çarpması ve Şeytan Kovma. Bloomington, IN: Indiana Üniversitesi Yayınları, 1988.*

Gore, Belinda. Vecd Hali: Ruhsal Yolculuklar İçin Şifa Duruşları. Rochester, VT: Inner Traditions, 2009.

Gorer, Geoffrey. Afrika Dansları: Batı Afrika Zencileri Hakkında Bir Kitap. Londra: Faber & Faber, 1935.

Graves-Brown, Carolyn. *Hathor İçin Dans: Antik Mısır'da Kadınlar.* New York: Continuum, 2010.

Gray, Henry. *Gray'in Anatomisi, Tanımlayıcı ve Cerrahi.* Philadelphia, PA: Lea Brothers, 1905.

Gülizar Türk Müzik Topluluğu. *Semazenlerin Müziği: Mevlana Rumi'nin 800 Yılı.* CD (açıklama notlarıyla birlikte). East Grinstead, İngiltere: ARC Music, 2007.

“Beyninizi Hacklemek—Beynin Nörostimülasyonu.” *The Economist Technology Quarterly* , 7 Mart 2015.

Halioua, Bruno ve Bernard Ziskind. *Firavunlar Döneminde Tıp* . Cambridge, MA: Harvard Üniversitesi Yayınları Belknap Press, 2002.

Hall, Frederic. *Şeytanın Soy Ağacı.* Londra: Trubner & Co., 1883.

Harner, Michael. *Mağara ve Kozmos: Başka Bir Gerçeklikle Şamanik Karşılaşmalar.* Berkley, CA: North Atlantic Book, 2013.

_____ . *Şamanın Yolu.* New York: Harper and Row, 1980.

Hart, George. *Mısır Tanrıları ve Tanrıçaları.* New York: Routledge, 1986.

Hawking, Stephan. *Zamanın Kısa Bir Tarihi.* New York: Bantam, 2005.

Hazleton, Lesley. *İlk Müslüman: Muhammed'in Hikayesi.* New York: Penguin, 2013.

Henkesh, Yasmin. Albüm notları, *Cry to the Moon* . Bethesda, MD: Sands of Time Music, 2005.

_____ . Albüm notları, *Cinlerle Dans* . Bethesda, MD: Sands of Time, 2006.

_____ . Albüm notları, *Hathor'a İlahi* . Bethesda, MD: Sands of Time Music, 2013.

_____ . Albüm notları, *Pulse of the Sphinx* . Bethesda, MD: Sands of Time Music, 2007.

_____ . Albüm notları, *Türkiye / Mısır* . Bethesda, MD: Sands of Time Music, 2011.

_____ . Albüm notları, *The Zar: Kadınlar İçin Trans Müziği* . Bethesda, MD: Sands of Time Music, 2005.

Herodotos. *Herodotos Tarihi* , Cilt II. Çeviren: George Rawlinson. New York: Scribner, 1875.

Hickman, Hans. Katalog Generale des Antiquites Egyptiennes du Musee du Caire: Instruments de Musique. Kahire: Institut Francais d'Archeologie Orientale, 1949.

_____ . *Müzikoloji Pharaonique.* Kehl, Almanya: Librarie Heitz, 1956.

Hooper, Meredith. *Bir Mısır Mezarı: Nebamun'un Mezarı.* Londra: British Museum Press, 2008.

Homo sapiens'in Beşiği İçin En İyi Seçim ." *Nature* . 17 Şubat 2005.

Hornung, Erik. *Antik Mısır'da Tanrı Kavramları: Bir ve Çok.* Çev. John Baines. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1982.

Hughes, Thomas. *İslam Sözlüğü.* Londra: WH Allen Co., 1885.

Isbenberg, CW ve JL Krapf. Kilise Misyonerlik Cemiyeti Misyonerleri Rahip Isenberg ve Krapf'ın Günlükleri, 1839, 1840, 1841 ve 1842 Yıllarında Shoa Krallığı'ndaki Faaliyetlerini ve Habeşistan'ın Diğer Bölgelerindeki Yolculuklarını Detaylandırıyor. Londra: Seeley, Burside & Seeley, 1843.

James, William. Dini Deneyimlerin Çeşitliliği: İnsan Doğası Üzerine Bir Çalışma . New York: New American Library, 1958 .

Jankowsky, Richard. *Stambeli: Tunus'ta Müzik, Trans ve Ötekilik.* Chicago: University of Chicago Press, 2010.

Jia, Xiaoxuan ve Adam Kohn. "Beyindeki Gama Ritimleri." *PLoS Biol* 9(4), 12 Nisan 2011. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pbio.1001045

Jia, Xiaoxuan ve Adam Kohn. "Beyindeki Gama Ritimleri." *PLoS Biol* 9(4), 12 Nisan 2011. http://dx.doi.org/10.1371/journal.pbio.1001045.

Joseph, R. Limbik Sistem: Amigdala, Hipotalamus, Septal Çekirdekler, Singulat Kordon, Hipokampus. Cambridge, MA: Cosmology Science Publishers, 2012.

Kalat, James W. *Biyolojik Psikoloji* , 11. baskı. Belmont, CA: Wadsworth, 2013.

Kanawati, N. ve M. Abder-Raziq. *Mereruka ve Ailesi: Bölüm II, Waatethathor'un Mezarı* . Avustralya Mısırbilim Merkezi. Oxford, Birleşik Krallık: Aris ve Phillips, 2008.

Kapchan, Deborah. Gezgin Ruh Ustaları: Küresel Pazarda Fas Gnawa Transı ve Müziği. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 2007.

Kennedy, John, ed. Nubya Törensel Yaşamı: İslam Senkretizmi ve Kültürel Değişim Üzerine Çalışmalar. Berkeley, CA: Kaliforniya Üniversitesi Yayınları, 1978.

Khan, Muhammad M, çev. *Sahih Al-Bukhari'nin Anlamlarının Tercümesi.* Riyad, Suudi Arabistan: Darussalam Yayınları, 1997.

Kinnaird, James Bruce. 1768'de Nil'in Kaynağını Keşfetme Seyahatleri: Cilt 1&3, Mısır ve Habeşistan. Londra: J. Ruthven, 1790.

Klunzinger, CB *Yukarı Mısır: Halkı ve Ürünleri.* New York: Scribner, 1878.

Kohls, Nikola, Sebastian Sauer, Martin Offenbächer ve James Giordano. "Maneviyat: Plasebo Etkilerinin Gözden Kaçan Bir Öngörücüsü mü?" *Philosophical Transactions of the Royal Society B* , Haziran 2011.

Konishi, T. "Çocukluk Döneminde EEG Kayıtlarında Hiperventilasyonun Standardizasyonu. I. Hiperventilasyon Aktivasyonunun Miktarı." *Beyin Gelişimi* 9(1), 1987. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3605536.

Lampel, Zvi. *Maimonides'in Talmud'a Girişi.* Brooklyn, New York: The Judaica Press, 1975.

Landels, John. *Antik Yunan ve Roma'da Müzik.* Londra: Routledge, 1999.

Lane, Edward. Modern Mısırlıların Gelenek ve Görenekleri Üzerine Bir Açıklama. Londra: Charles Knight & Co., 1836.

_____ . *Orta Çağda Arap Toplumu.* Londra: Chatto & Windus, 1883. (Dover 2004 tam sürüm yeniden basımı.)

Bin Bir Gece Masalları, İngiltere'de Genellikle Arap Geceleri Masalları Olarak Bilinir. Londra: Routledge, 1865 .

Lane-Poole, Sophia. *Mısır'daki İngiliz Kadın.* Londra: C. Cox, 1851.

Le Brun, Eugenie. *Harems et Musulmanes d'Egypt.* Paris: Felix Juven, 1902.

Lebling, Robert. Ateş Ruhlarının Efsaneleri: Arabistan'dan Zanzibar'a Cinler ve Cinler. Londra: IB Tauris, 2010.

LeDoux, Joseph. Duygusal Beyin: Duygusal Yaşamın Gizemli Temelleri. New York: Simon & Schuster, 1996.

_____ . Sinaptik Benlik: Beyinlerimiz Nasıl Biz Olduğumuzu Belirler. New York: Penguin, 2002.

Leiris, Michel. La Possession ve bu yönleri Gondar'ın Éthiopiens'ini etkiliyor . Paris: Le Sycomore, 1980.

Levitin, Daniel. Müziğin Beyniniz Üzerindeki Etkisi: İnsan Takıntısının Bilimi. New York: Knopf, 2006.

Lewis, Franklin. Rumi Geçmiş ve Bugün, Doğu ve Batı: Celaleddin Rumi'nin Hayatı, Öğretileri ve Şiirleri. Oxford, Birleşik Krallık: Oneworld Publications, 2000.

Lewis, IM, Ahmed al-Safi ve Sayyid Hurreiz, eds. *Kadın Tıbbı: Afrika ve Ötesinde Zar-Bori Kültü.* Edinburgh: Edinburgh Üniversitesi Yayınları, 1991.

Lewis-Williams, David. Mağaradaki Zihin: Bilinç ve Sanatın Kökenleri. Londra: Thames & Hudson, 2002.

_____ ve David Pearce. Neolitik Zihnin İç Yüzü: Bilinç, Kozmos ve Tanrıların Alemi. Londra: Thames & Hudson, 2005.

Lexova, Irena. *Eski Mısır Dansları* (1935). Minneola, NY: Dover Yayınları, 2000.

Limb, Charles. "Doğaçlamada Beyniniz." TED.com, Ocak 2011. http://www.ted.com/talks/charles_limb_your_brain_on_improv//transcript?language=en.

Lings, Martin. *Muhammed: En Eski Kaynaklara Dayalı Hayatı.* Rochester, VT: Inner Traditions, 1983.

Sufizm *Nedir?* Berkeley: Kaliforniya Üniversitesi Yayınları, 1975 .

Manniche, Lise. *Antik Mısır'da Müzik ve Müzisyenler.* Londra: British Museum Press, 1991.

Masquelier, Adeline. Dua Her Şeyi Mahvetti: Nijer'deki Bir İslam Kasabasında Mülkiyet, Güç ve Kimlik . Durham, NC: Duke University Press, 2001.

McCaughrean, Geraldine. *Kahraman Gilgamesh.* Oxford, Birleşik Krallık: Oxford University Press, 2002.

McNamara, Patricia. Ruhun Ele Geçirilmesi ve Şeytan Çıkarma: Tarih, Psikoloji ve Nörobiyoloji. Santa Barbara, CA: ABC Clio, 2011.

Türkiye Mevlevi Topluluğu. *Nereye Dönseniz Allah'ın Yüzü Oradadır.* CD (açıklama notlarıyla birlikte). Santa Barbara, Kaliforniya: Water Lily Acoustics, 1995.

Morgan, Doug. *TTT: Trans Dansına Giriş.* Kanada: Ship Cottage Press, 1988.

NASA. "Karanlık Enerji, Karanlık Madde." *NASA Bilim: Astrofizik* , 5 Haziran 2015 tarihinde güncellendi. http://science.nasa.gov/astrophysics/focus-areas/what-is-dark-energy/.

_____ . "Her Yerde Plazma: Dünyamızı Çevreleyen Plazma Küresinin Yeni Bir Modeli." *NASA Bilim: Bilim Haberleri* , 7 Eylül 1999, 6 Nisan 2011 tarihinde güncellendi. http://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/1999/ast07sep99_1/.

Natale, Frank. *Trans Dansı: Hayatın Dansı* . Salisbury, Birleşik Krallık: Element Books, 1995.

Naydler, Jeremy. *Piramit Metinlerindeki Şamanik Bilgelik.* Rochester, VT: Inner Traditions, 2005.

Oesterley, WOE, *Antik Dünyada Kutsal Dans.* Birleşik Krallık: Cambridge Üniversitesi, 1923.

Ömer, Abdul Mannân. *Kur'an-ı Kerim Sözlüğü* , 3. baskı. Hockessin, DE: Noor Foundation International, Inc., 2005.

Oppenheimer, Stephen. *Cennetten Çıkış: Dünyanın İnsanlarla Doluşması.* Londra: Constable & Robinson, 2003.

Papini, Giovanni. *Şeytan.* NYC: EP Dutton & Co., 1954.

Parkinson, Richard. *Nebamun'un Boyalı Türbe Şapeli.* Londra: British Museum Press, 2008.

Peel, JDY, *Dini Karşılaşma ve Yoruba'nın Oluşumu* . Bloomington, IN: Indiana Üniversitesi Yayınları, 2000.

Philips, Abu Ameenah Bilal. *İbn Teymiyye'nin Cinler (Şeytanlar) Üzerine Denemesi.* Riyad, Suudi Arabistan: Uluslararası İslami Yayınevi, 2007.

Pinch, Geraldine. *Mısır Mitolojisi.* Santa Barbara, Kaliforniya: ABC-Clio Yayınları, 2002.

Antik Mısır'da Büyü. Londra : British Museum Press, 1994.

Plunket, Emmeline. *Antik Takvimler ve Takımyıldızlar.* Londra: John Murray, 1903.

Randall-MacIver, D., ve AC Mace. *El-Amrah ve Abydos* . Londra: Mısır Keşif Derneği, 1902.

Ray, Benjamin. *Afrika Dinleri: Sembol, Ritüel ve Topluluk* . Yukarı Saddle Nehri, NJ: Prentice-Hall, 1976.

Robbins, Jim. Beyinde Bir Senfoni: Yeni Beyin Dalgası Biyogeribildiriminin Evrimi . New York: Atlantic Monthly Press, 2000.

Robinson, Neal. *Kur'an'ı Keşfetmek: Örtülü Bir Metne Çağdaş Bir Yaklaşım.* Washington, DC: Georgetown Üniversitesi Yayınları, 1996.

Rouget, Gilbert. Müzik ve Trans: Müzik ve Sahip Olma Arasındaki İlişkilerin Kuramı. Chicago: Chicago Üniversitesi, 1985.

Sachs, Curt. Antik Dünyada Müziğin Yükselişi: Doğu ve Batı . New York: Norton & Co., 1943.

_____ . *Dünya Dans Tarihi.* New York: Norton & Co., 1937.

Sacks, Oliver. *Halüsinasyonlar.* New York: Alfred Knopf, 2012.

_____ . *Müzikseverlik: Müzik ve Beyin Üzerine Öyküler. New York: Alfred Knopf, 2007.*

Sanders, Robert. “Etiyopya'da Bulunan 160.000 Yıllık Fosilleşmiş Kafatasları, Anatomik Olarak En Eski Modern İnsanlardır.” *UC Berkeley News* , 11 Haziran 2003. http://www.berkeley.edu/news/media/releases/2003/06/11_idaltu.shtml.

Sandys, John Edwin. *Euripides'in Bakkhaları* . Cambridge: Cambridge Üniversitesi Yayınları, 1885.

Sayce, AH, ed. “Babil Şeytan Çıkarma Ayinleri.” Geçmişin Kayıtları: Mısır ve Batı Asya'nın Eski Anıtlarının İngilizce Çevirileri , Cilt 1. Londra: Samuel Bagster and Sons, 1888.

Scicurious, “Dönme Hareketleri Pratik Yap, Minik Dansçı.” Scicurious Beyni, *Scientific American* blogu, Eylül 2013. http://blogs.scientificamerican.com/scicurious-brain/practice-spinning-tiny-dancer.

Sengers, Gerda. Kadınlar ve Şeytanlar: İslam Mısır'ında Kült Şifası . Boston: Brill, 2003.

Shaarawi, Hoda. *Harem Yılları: Bir Mısırlı Feministin Anıları.* New York: Feminist Press, 1986.

Shiloah, Amnon. *İslam Dünyasında Müzik: Sosyo-Kültürel Bir Çalışma.* Detroit: Wayne State University Press, 1995.

Shiota, Michelle N. ve James W. Kalat. *Duygu* , 2. baskı. Belmont, CA: Wadsworth, 2012.

Spence, Lewis. *Mitler ve Efsaneler: Antik Mısır.* Boston: David Nickerson & Co., 1907.

Sylvan, Robin. Trans Hali: Küresel Rave Kültürünün Manevi ve Dini Boyutları. New York: Routledge, 2005.

"Caz Müziğinin Beyniniz Üzerindeki Etkisi: Araştırmacılar Kendiliğindenliği ve Yaratıcılığı İncelemek İçin MRI Kullanıyor." Johns Hopkins Tıp Haberleri ve Yayınları. 26 Şubat 2008. http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/this_is_your_brain_on_jazz_researchers_use_mri_to_study_spontaneity_creativity.

Thompson, Charles. Charles Thompson Beyefendinin Seyahatleri. Dublin: 1744.

Thorndike, Lynn. *Büyü ve Deneysel Bilimin Tarihi.* New York: Columbia Üniversitesi Yayınları, 1923.

Tishkoff, Sarah A., ve diğerleri. "Afrikalıların ve Afrika kökenli Amerikalıların Genetik Yapısı ve Tarihi." *Science* 324(5930), Mayıs 2009. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2947357.

Touma, Habib Hassan. *Arapların Müziği.* Portland, OR: Amadeus Press, 1996.

Tremearne, AJN, Bori'nin Yasaklanması: Batı ve Kuzey Afrika'da Şeytanlar ve Şeytan Dansı. Londra: Heath, Cranton and Ouseley Ltd., 1914.

Hausa *Batıl İnançları ve Gelenekleri.* Londra: Heath, Cranton and Ouseley Ltd., 1913 .

_____ . *Nijerya'nın Kuyruklu Kafa Avcıları.* Londra: Heath, Cranton and Ouseley Ltd., 1912.

Trumbull, H. Clay. *Doğu Sosyal Yaşamı.* Philadelphia: Sunday School Times, 1907.

Van Nieuwkerk, Karin. " *Diğer Meslekler Gibi Bir Meslek": Mısır'da Kadın Şarkıcılar ve Dansçılar.* Austin: Texas Üniversitesi Yayınları, 1995.

Villoteau, Guillaume-Andre. *Mısır Açıklaması'nın* 13. Kitabı . Panckoucke Baskısı. Paris, 1823.

Von Bomhard, Anne-Sophie. *Mısır Takvimi: Sonsuzluk İçin Bir Eser.* Londra: Periplus, 1999.

Walker, John. *Modern Mısır'da Halk Tıbbı* . Londra: Luzac & Co., 1934.

Weil, Gustav. İncil, Kur'an ve Talmud. Londra: 1863.

White, Tim D., ve diğerleri. “ Etiyopya'nın Orta Awash bölgesinden Pleistosen *Homo sapiens .” Nature,* 12 Haziran 2003.

Wise, Anna. Yüksek Performanslı Zihin: İçgörü, Şifa ve Yaratıcılık için Beyin Dalgalarına Hakim Olmak. New York: Putnam, 1995.

Wolf, Naomi. *Vajina: Yeni Bir Biyografi* . New York: Ecco, 2012.

Wrangham, Richard. *Ateşi Yakalamak: Yemek Pişirmek Bizi Nasıl İnsan Yaptı* ? New York: Basic Books, 2010.

Zay, Julia. Vecd: Aşkın Müzik ve Dansa Giriş . Stafford, Birleşik Krallık: Immanion Press, 2008.

Sanat Eseri Kredi Listesi

Şekil 1 : EA Wallis Budge'ın 1912 tarihli *Tanrıların Efsaneleri* adlı eserinden Bekhten Dikilitaşı (resim levhası XVI)

Şekil 2 : Khonsu, yazarın çizimi

Şekil 3 : Altıncı Hanedanlık veziri Mereruka'nın mezarı üzerindeki dansçılar, yazarın fotoğrafa dayalı çizimi.

Şekil 4 : Hathor'un "boynuzlu" pozisyonundaki pişmiş toprak dansçı, yazarın Brooklyn Müzesi'ndeki esere dayanarak yaptığı çizim.

Şekil 5 : Tilki dişi çıngıraklı kemer, yazarın fotoğrafa dayalı çizimi.

Şekil 6 : Sekhmet, *Mısır: Tanımlayıcı, Tarihsel ve Resimsel* , Cilt 1, Georg Ebers, 1884, s. 90

Şekil 7 : İnek kulaklı Hathor, yazarın çizimi

Şekil 8 : Duvar resminden Nebamun dansçıları veya *khenerler .* yazarın illüstrasyonu

Şekil 9 : Hathor, Göksel İnek, yazarın çizimi

Şekil 10 : Nebamun dansçıları (mezarlık duvar resminin tamamı), müzisyenler ve muhtemelen Kybele trans dansçılarıyla birlikte, *Yaşamda Antik Mısır* tarafından Adolf Erman, 1894

Şekil 11 : Bastet sağ elinde ankh, sol elinde sistrum tutuyor, yazarın çizimi

Şekil 12 : Tanrıça heykelleri: Paleolitik Willendorf Venüsü (solda) ve Çatalhöyük'ün Büyük Anası (sağda), yazarın çizimleri

Şekil 13 : *Bakkhai'den* Dionysos ile dans eden Maenadlar John Edwin Sandys'in 1885 tarihli *Euripides üzerine eserinden , s. cviii*

Şekil 14 : Kybele, MÖ 1. yüzyıla ait Greko-Romen heykelleri tarzında, yazarın çizimi.

Şekil 15 : Maenad, elinde tirsus asasıyla başını sallıyor; yazarın British Museum'daki Yunan vazosundaki resme dayanarak yaptığı çizim.

Şekil 16 : Thyrsus asası, aulos ve el davulu taşıyan Bakkhalar, John Edwin Sandys'in *The Bacchae of Euripides adlı eserinden, 1885, s.* xxxii

Şekil 17 : John Edwin Sandys'in 1885 tarihli " *Euripides'in Bakkaları" adlı eserinden* , bir hayvanın leşini taşıyan, başını sallayan bir maenad (kızılderili savaşçısı) , s. 238

Şekil 18 : Çatalhöyük'te resmedilen dansçılar, yazarın Çatalhöyük'teki duvar resminin 1967 tarihli bir fotoğrafından yaptığı çizim.

Şekil 19 : Galgenberg'in Dans Eden Venüsü, yazarın çizimi

Şekil 20 : Erken *Homo sapiens'in* küresel yayılımı , Llewellyn sanat departmanı tarafından yazarın tasarımından oluşturulmuştur.

Şekil 21 : Tumboura lirası, yazarın fotoğrafı

Şekil 22 : 1880'lerde mangur çalan bir müzisyen, yazarın Mısır ve Kutsal Topraklar'a ait 19. yüzyıl fotoğrafları koleksiyonundan.

Şekil 23 : Soldan sağa: büyük toura, çan biçimli sagat, küçük toura, düz kenarlı sagat, yazarın fotoğrafı

Şekil 24 : Nöron (üstte soma çevresinde dendritler, akson, glial hücrelerle sarılı, nörotransmitter filamentlerine giden), yazarın çizimi

Şekil 25 : Beyin lobları, Llewellyn sanat departmanı tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 27 : Beyin sapı (medulla ve pons), talamus ve hipofiz bezi, Llewellyn sanat departmanı tarafından oluşturulmuştur.

Şekil 27 : Edward Lane'in *Bin Bir Gece Masalları'ndan bir cin* , Cilt III, 1865, s. 337

Şekil 28 : Cinlerin piramitlerin üzerinden uçması, *Bin Bir Gece Masalları* , Cilt III, Edward Lane, 1865, s. 342

Şekil 29 : Afrika'daki mülkiyet dinlerini ve erken *Homo sapiens* göçünü gösteren harita, Llewellyn sanat departmanı tarafından yazarın tasarımından oluşturulmuştur.

Şekil 30 : Bori, AJN Tremearne'nin 1914 tarihli *"Bori'nin Yasaklanması" adlı eserinden , Şekil 14.*

Şekil 31 : Bori sıçraması, AJN Tremearne'nin 1913 tarihli *"Hausa Batıl İnançları ve Gelenekleri" adlı eserinden, s. 540*

Şekil 32 : Kahire'de 19. yüzyıldan kalma bir zikirde bulunan erkekler (antik Yunan maenad pozlarını anımsatan aşırı geriye doğru eğilmelerle),

Mısır *: Tanımlayıcı, Tarihsel ve* Georg Ebers'in *"Picturesque" adlı eserinin* 2. cildi, 1884, s. 110.

Şekil 33 : 19. yüzyılda zikir dervişleri, trans hallerinin derinliğini kanıtlamak için kendilerini şişlerle delmişlerdir, *Mısır: Tanımlayıcı, ve Manzaralı* , Cilt 1, Georg Ebers, 1884, s. 307

Şekil 34 : Mısır'dan semazenler *: Tanımlayıcı, Tarihsel, Tarihsel ve Manzaralı* , Cilt 2, Georg Ebers, 1884, s. 111

Şekil 35 : Neolitik döneme ait ilgi çekici yerler ve Rumi'nin hayatındaki önemli şehirler (Frigya'nın yayılması ve Antik Mısır'ın Hitit İmparatorluğu'nu fethetmesini gösteren ek harita ile birlikte), Llewellyn sanat departmanı tarafından yazarın tasarımından oluşturulmuştur.

Şekil 36 : 1906 tarihli bir kartpostaldan, bir salonda sufinin semazen olarak dönmesi.

Şekil 37 : Temel duruş—ağırlık kaydırma, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 38 : Kozmik kucaklaşma, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 39 : Yılan terbiyecisi—dönen üst vücut, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 40 : Yılan terbiyecisi—ters çevrilmiş gövde, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 41 : Sekiz şekli oluşturma—tam vücut, baş döndürme ve kol fırlatma dahil, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 42 : Sekiz şeklinin örülmesi—oturma pozisyonundan bir seçenek, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 43 : Zikr bükümü, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 44 : Öne ve arkaya doğru eğilmeler, yazarın fotoğrafı (Tim Colburn tarafından çekilmiştir)

Şekil 45 : Gövde bükülmesi, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 46 : Gövde sarkacı, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 47 : Maenad'ın kafa sallaması, John Edwin Sandys'in 1885 tarihli *"Euripides'in Bakkaları" adlı eserinden , s. 73*

Şekil 48 : Baş sallama veya kafa sallama, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 49 : Sallanma, yazarın Tim Colbur tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 50 : Nubya kol haçı, yazarın fotoğrafı (Tim Colburn tarafından çekilmiştir)

Şekil 51 : Bebeği sallamak, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 52 : Gado—zıplayarak sürünme, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 53 : Topuklar üzerinde dönme, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 54 : Dua—kolları başın üzerine kaldırmak, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 55 : Dua—eller yere değiyor, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 56 : Yuvarlanarak şınav, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 57 : Sfenks, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 58 : Y, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 59 : Kobra, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 60 : Kobra saldırısı, yazarın fotoğrafı (Tim Colburn tarafından çekilmiştir)

Şekil 61 : Uçan yay—bacaklar bitişik, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 62 : Uçan yay—bacaklar açık, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 63 : Sepet, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 64 : Fetal pozisyon, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 65 : Pelvik salınım—bacakları düzleştirme, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 66 : Pelvis hareketi—dizleri alına doğru çekme, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 67 : Pelvis salınımı—ayak parmakları yere değiyor, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 68 : L, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 69 : Zafer V'si—sivri, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 70 : Zafer V'si—çapraz, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 71 : Zafer V'si - bükülmüş, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 72 : Zafer V'si—ayakları kavrayın, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 73 : K Twist, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 74 : Simit - bükülme, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 75 : Simit—omuz omuza, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 76 : Simit - ters bükülme, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 77 : Kaplumbağa, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı.

Şekil 78 : Tavşan, yazarın Tim Colburn tarafından çekilmiş fotoğrafı

Şekil 79 : Bacak Germe - orta, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

Şekil 80 : Bacak Germe - yandan görünüm, yazarın fotoğrafı Tim Colburn tarafından çekilmiştir.

[İçindekiler]